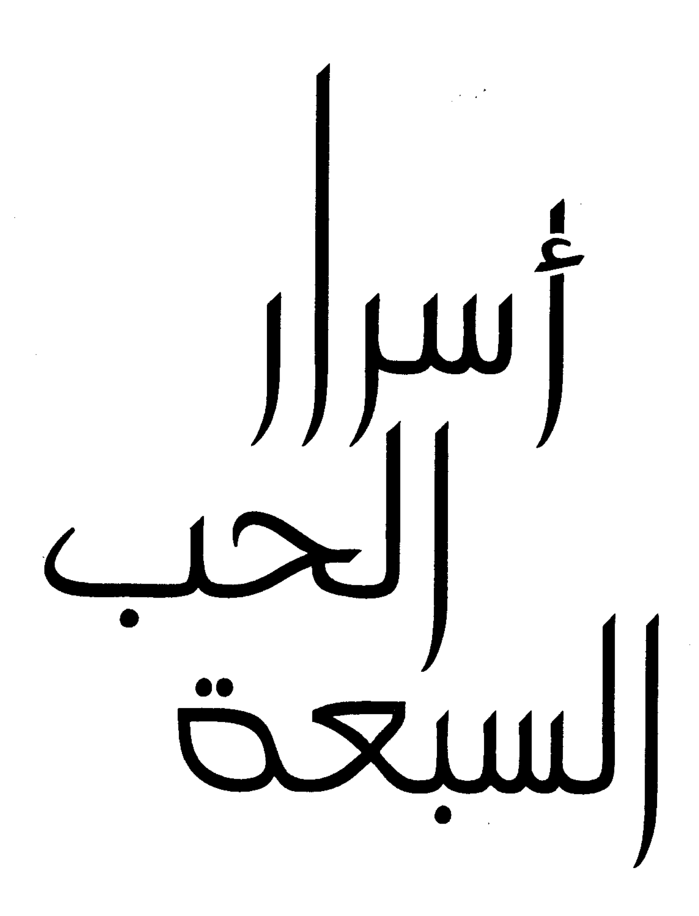


إعداد وتقديم
إيهاب كمال

الحرية
للنشر والتوزيع

أسرار الحب السبعة

إيهاب كمال

■■

أسرار الحب السبعة

المؤلف:

إيهاب كمال

الناشـــر



للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى ـ القاهرة

تليفون: 01223877921 ـ 01112227423

فاكس: 20225745679+

darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى



رقم الإيداع: 2012/19560

الترقيم الدولى: 977-977-5832-64-1



الحب هو أجمل وردة عندما تتفتح فى الانسان، وهو شوق يتراقص فى الجسم وقشعريرة فى البدن وحرارة فى القلب، والحب لا يبلى ولا ينتهى، مهما تعرض للأذى والمصاعب أو الأحزان، والحب الحقيقى لا ينتهى نهاية سعيده، لأنه أصلا دون نهاية، خاصة ذلك الحب الذى يتكون من سبعة اسرار....

السر الاول: الحب

أن يفهم كل واحد شريك حياته ومن ثم التعبير عن هذا الفهم عن طريق زيادة قوة الارتباط بينهما، فكأنه يقول لها أنا ارتبط بك كما ترتبطين بى سواء على المستوى العلمى أو العاطفى أو الجسدى

السر الثانى: الرعاية

هى الشعور بالمسؤولية تجاه حاجة الشريك بحيث يكون الاهتمام من أعماق القلب وبمنتهى الصدق والأمانه لحاجته وكذلك لراحته وسلامته وعلى هذا الاساس فإن كل منهما يفرح لفرح الآخر ويحزن لحزنه ويمرض لمرضه ويشفى لشفائه وكلما ازداد الشعور بهذا الأمر، ازدادت رغبتهما فى مساعدة الاخرين.

السر الثالث: الفهم

إن حسن الإنصات والاستماع يعتبر من أهم المهارات التى يجب أن يتعلمها الزوجان، ولذلك فإن الزوج يستطيع أن يرى العالم من خلال عيون زوجته ويفهمها فهما صحيحا فيما لو أحسن الإنصات والاستماع لها.

السر الرابع: الاحترام

هو أن تحترم حقوق الآخرين وحاجاتهم، بل وحتى أمانيهم، فكل إنسان له الحق فى أن يختار لحياته مايشاء وهو المسؤول عن ذلك أمام الله تعالى يوم القيامة، ويجب أن يفهم الزوجان ذلك جيدا، فكما للزوج حقوق فإن للزوجة حقوق أيضا.

السر الخامس: التقدير والاعتراف بالجميل

الاعتراف بالجميل وتقدير مايقدمه الآخرون من جهد وعطاء فمثلا الزوج يشكر زوجته الحبيبه والمخلصة له على كل جهودها فى سبيل اسعاده وإضفاء روح المحبة والراحة فى بيته وهو يشعر بمنتهى السعادة والرضا عن ذلك، أما التقدير الطبيعى على من يقدم له الدعم والمساعده، ولذلك فإن التقدير يعتبر دافعا طبيعيا للزوج أو الزوجة، ليقدم كل منهما المزيد من العطاء والإخلاص لأن ذلك يشعرهما بالسعادة والرضا عن بعضهما.

السر السادس: التقبل

هو أن تتقبل الطرف الآخر أو سلوكه كما هو، وهذا لا يعنى الموافقه تماما والرضا بما يفعله، بل مجرد التقبل يكفى، فمثلا الزوج يقول

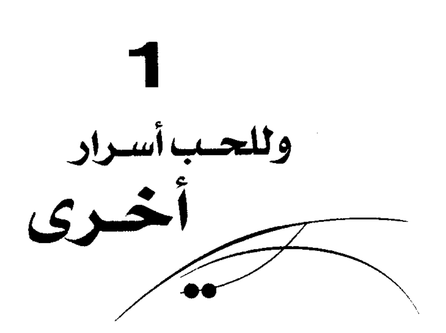
لزوجته:أنا احبك يازوجتى كما أحب طريقتك فى الطبخ والعناية بالمنزل وترتيبه وتربية الأولاد وحتى ذوقك فى التزين لى، وقد يريد الزوج أمورا اخرى أو حتى يهوى من زوجته أن تسلك سلوكا معينا وهذا كله يدخل ضمن معنى (التقبل).

السر السابع: الثقة

وهى الاعتراف والرضا بالخصائص الإيجابية للطرف الآخر مثل الأمانة، الكرامة، قوة الشخصية،الاحساس بالشخصية، العدالة، الإخلاص والصدق، لذا، فإنه إذا فقدت الثقة فإن الناس يدخلون فى سوء الظن والشك والافتراضات الخاطئة وتفسير الامور بطريقة خاطئة وحتى اتهام نوايا الناس، لكن إذا ما وجدت الثقة فهناك دائما تفسير إيجابى ومقنع لأى تصرف، وأن هذا الشخص لديه اسباب لهذا السلوك، والأمر المهم هنا هو التعامل مع الطرف الآخر بثقة، يعنى أننا مستعدون وراغبون فى مساعدة بعضنا البعض، والعيش تحت مظلة سقف واحد.

■ ■ ■

1
وللحب أسرار أخرى



من الحب ما جر لهلاك وهوية جحيم وجرف أمبراطويات على جرف ومنه ما ولد بدع وإبداع فنى وإجتماعى وعلمى مازال وسيق جوهرة إبداع فلما هذا ولما ذالك كل هذا سيتضح فى كتابنا هذا بإسهام ومنطق علمى بحت.

قبل أن نعطى طريقة مضمونة وبدوان عوارض أى فعالة وعملية ومبسطة ولحظية الشفاء والنتائج وعلمية للتخلص من عذاب وشباك الحب وما يخلف من هلاك وسلبيات لا تعد بالنسبة للطرف المحب والعاشق والذى حتى أن العاشق قد يفعل أمور ويقدم تضحيات تحت عمى الحب والهيام قصد زوال الألم والعذاب فى محاولات فاشلة لإرضاء الحبى وقبل كل هذا علينا توضيح مسائل عدة بأسلوب علمى مبسط ليهضم الجميع طريقة العلاج أو بالأحرى التخلص من عذا الحبيب ونعد القارئ وعدا أنه ما ينتهى من قراءة مقالنا بتمعن وتدبر وتركيز فسيفاجئ بمنطقية العلاج

فحيث ما كان جنسك ذكرا أو أنثى وحيث ما كان حبيبك مثيل لجنسك ذكر أو كانت أنثى فإن جلب هذا الحبيب أو تركه والتخلص من

شباك حبه كلاهما شيء واحد ومبتغى واحد وهو التخلص من الألم والعذاب الذى يسببه نفوره أو عدم مبادلتك الحب كما تود أى عدم مناظرته لك فى هذه العلاقة بكل ما تحمل جوانب وعواطف وأحاسيس وود، فكل عدم توافق وانسجام مقدار شعرة يخلف عذاب شدته مساوى بدرجة إنحرافه عن مسار التوافق ومنه تبذل كل مرة جهد وتضحيات لتعيده لنفس المسار المناظر مما يخلف ذلك الرجوع فى تصرفاته نحو التوافق وإرضائك لذة بقدر ذلك العذاب وهكذا عذاب ولذة وإنحراف فى مسار حبه وعودة وقد يبتعد عنك أشد الميل فتعيش ويل وويلات وقد تضحى بكل ما لدك إرضاءا لعوته لمسار التواف والحب وكل خروج لمحبوبك أو محبوتك أى طرفك الثانى عن رضاك وحسن التعامل معك فقد يؤدى بك للتضحية بأغلى ما تملك من مال وصحة وعلاقات إجتماعية لأجل أن يبادلك قليل من كثير مما تبادله من حب واهتمام مفرط ومبالغ وقد يكون هذا الحبيب فى بعض من الأحيان لا يبادلك أدنى إحساس وحب وقد يكون لئيما لدرجة أنه سيستغل هذه العبودية وهذا الخضوع ومحاولة تملصك من العذاب فيستنزف كل ما تملك عمدا وعن قصد كونه لا يدرك ولا يحس أدنى مقدار من ألامك ويخرجك أو تخرج من هذه العلاقة وفى وسط هذا العمى الإدراكى بعد أعوام مفلسا ماديا وإجتماعيا وعمليا أى ملوما محصورا، هذا إن خرجت أصلا سالما.

الحب والجنس

هم الشباب بل جل الناس من ذكر وأنثى يحاولون منذ القدم وجذور التاريخ إخراج وإبعاد الحب من موضوع الجنس ومعبرين عن تباعدهم

المزمع بين الجنس بتسمية اصطلاحات راقية أغلبها أن الحب هو نفسه العفة والطهر وسمو المشاعر وهو الإخلاص فالأخوة والرومانسية فالإعجاب واحترام الجمال، وما إلى ذالك من أسماء ومعانى راقية وسامية، ولكن الحقيقة العلمية غير ذالك تماما، فالحب لا يتعدى مفهومه أنه بداية فعلية أى شكلية جنسية وكأى بداية مطلقة لأى شىء فهى حتميا وعلميا لا نحمل أى قوة فى نفس موضوعها، أى أن الحب هو مجرد بادية شكلية جنسية لعلاقة قصرت أو طالت فستؤول نهاية لقوة جنسية مطلقة أى إيلاج العضو الذكرى أى إلى قوة جنسية مطلقة لا تحوى فى طياتها أى شكل جنسى أى لا تحمل أدنى مقدار من الحب وبداية هذه العلاقة الجنسية ككل بداية لأى شىء تعتبر بداية شكلية فقط أى لا تحمل أى قوة وكذلك هى جل الجوانب الحياتية والاجتماعية مثل التعارف والعمل والتعلم وغيرها، حتى أن الجماد والحيوان فى كل ما يذكر فى كل نموه وترابطه وحياته وتركيباته يتبع قانون علمى واحد والذى هو بداية شكلية لا تحوى أى قوة ثم تبدأ فى التقوى أى تزاد القوة وينخفض معها الشكل أى الفعل بالتدرج لغاية أن يتساوى الشكل والقوة فى المنتصف ثم تعلو القوة عن الشكل أى الفعل لغاية النهاية المحتومة والتى هى قوة مطلقة لا تحوى أى تفعيل أى لا تحوى شكل وكذلك مثلا حياة الإنسان وكل ما هو موجود فكل مسائل الحياة والكون ككل هى بداية شكل فتمازج فنهاية ومصير ومآل لقوة مطلقة وهى آليات حتمية فى العلاقات والبدايات الجنسية السوية بين الذكر والأنثى أو حتى الشاذة بين المثليين.

ولأن بداية العلاقة الجنسية شكليا فقط أى لأن الحب لا يحوى ولا ينبغى له أن يحوى أى يحمل أى قوة جنسية فهذا لا يعنى أنه تابع

لموضوع آخر غير جنسى فمبدأ الشىء وأول الشىء يحمل نفس التسمية لما يأتى بعده فى نفس مساره ومنحاه واتجاهه وهو ما يمليه المنطق والعقلانية. ولأن الحب ما هو إلا إحساس جنسى شكلى ضامر عديم القوة الجنسية ومنه كان محتوى ومبتغى لكل ما هو جنس شكلى بعيدا عن القوة الجنسية أى العورة مثل المداعبات والقبل و الابتسامات والهمس وكثيرة هى الأمور الشكلية الجنسية التى لا تحوى أى قوة جنسية أى لا تتدخل فيها الأعضاء الجنسية الحقيقية ومنه نجد العشاق والمغرمين فى بداية العلاقة مع المحبوب لا يدخلون أى قوة جنسية ليس إراديا بل هم مجبرين على ذلك لإن إدخال أى قوة جنسية حقيقية (العورة) فى بداية الشكل الجنسى شىء مستحيل وهو شىء مؤلم جدا ما يسبب نفور جنسى فى بداية الحب ومنه يعجز العاشق فى الأيام والأشهر الأولى فى غرامه من فعل وتأدية أى عمل جنسى حقيقى مع طرفه الثانى أى مع معشوقه أو معشوقته فلا يلمس جهة العورة ولا يستطيع أن يرى عورة عشيقته أو معشوقه ولا يستطيع يلمس مناطق العورة ولا لا يستطيع حتى أن فى أن يفكر فى طرفه الثانى عاريا ولا يستطيع حتى سماع كلام جنسى عن حبيته أو حبيبه فى مرحة البداية أى ذروة الحب ولا حتى يستطيع أن يقوم بعملية إستمناء عن حبه أى محبوبه ذكرا أو أنثى.. و من هذه الحتميات التى تمليها بداية أى علاقة وعدم وجود أى قوة فى بداية أى شكل من هنا حسب عن جهل كل عاشق أن المسألة تعود للطهر والعفة والتعفف وتقديس هذه البادة والتى هى جنسية شكلية ستتطور حتميا وتدخل الأعضاء الجنسية أى القوى الجنسية ومنه فما كان نهايته جنس فأوله جنس ولا دخل لأى طهر وسمو وخلق فى مسألة الحب.

أسباب اللذة والألم عند المحب:

كثيرة هى المناطق والجوانب وكثيرة هى الأعضاء والمساحات الجسدية فى الرجل والذكر والذكر عموما التى لم تستقر بعد جنسيا أى ليس لها وعاء حقيقى سواء مناطق شكلية تفتقد لقوة جنسية أو مناطق وجوانب عدة تعتبر قوة جنسية مطلقة مما تفتقد لقوة جنسية أو تفتقد لباس جنسى تستقر فيه وكذلك هى الأنثى وهذا ما يولد دافع الجنس والحب لأى شخص ولأن أى نظير وكل مرة تستقر فى عملية جنسية أو إعجاب جنسى مؤقت يكسب لذة وليدة هذا السكون وهذا الإستقرار فسرعان بعدها ما تتلاشى هذه اللذة وهذه العلاقة العابرة وتفتقد لذلك الجذب والإندفاع نحو هذا الطرف، لا لشىء سوى لأن هذا الوعاء الجنسى الذى حوى جوانبك الجنسية الغير مستقرة لم يكن كافى أى هناك جواب غير مستقرة لم يهضمها ولم يكن هذا الوعاء كافيا لإحتواء كل جوانبك الجنسية الغير مستقرة مما زال هذا الوعاء ولم يكن ملائم تماما لك فعندها يترك هذا الطرف المحبوب تلقائا دون بذل أى جهد فى تركه ونسيانه ودون أن يسبب ألم عند فقدانه ولا أى لذة جديدة فى المتابعة معه وعندها تضطر للبحث عن محبوب جديد أى واعاء جديد تطمع أن يهضم كل جوانبك الجنسية دوقن إستثناء وهى التى منها العضلية والجسدية والسمعية والبصرية والفكرية الجنسية. إلى غاية أن تتوفر شروط وظروف (يصعب شرحها هنا فى هذا المقال) أى عند حدوث ضروف معينة تتوفر يحدث ما يسمى الحب أى أنك تجد الشخص الذى يهضم كل جوانبك الجنسية دون أى ترك شىء جنسى فيك ومنه كان هذا الطرف الجديد هو مستقرك الحقيقى

ويصعب الخروج والتنازل عن هذا الوعاء الجنسى لأنه شامل وكامل ومفصل تفصيلا على مقاس كل جوانبك الجنسية الغير المستقرة قبل أن تستقر فيه وهو فى هذه الحالية يعتبر محبوبا وهو الحب وهو بداية لعلاقة طويلة لا تستطيع التنقل والبحث عن وعاء جديد لأنه حوياك كليا وهو لباسك المناسب وهنا بعد أن أحببت هذا الشخص كان ذكرا أو كانت أنثى فالتملص منه أى التملص من هذا الحبيب الشامل والحقيقى والمستقر والخروج من هذا الوعاء شىء مستحيل بل إستحالة لأن إزالة هذا الوعاء واللباس الجنسى ليس كباقى الأوعية السابقة رفرافة كانت أو قصيرة يسهل إزالتها أما هذا الذى شمل وهضم كل جوانبك الجنسية أن يترك أى حايز جسدى عارى وغير مستقر فهنا يعتبر هذا اللباس أى هذا المحيوب كجلد مواتى تماما كل جوانبك الجنسى ومنه ترك هذا الحبى هو كسلخ حقيقى لأنه جلد الجنسى بكل مقاساتك وهو ما يسمى الحب عند العام والخاص فالمحبوب هو من حوى كل جوانبك الجنسية ولبسك أو لبسته جنسيا ومنه إستقرت كل جوانبك الجنسية دون إستثناء.

وبقدر ما يجعلك ا المحبوب تثبت وتستقر فيه وعنه فى كل جوانبك الجنسية ومنه حتميا تلغى أى تنقلات فى البحث عن أوعية جديدة أى لما تبحث عن وعاء شكلى جنسه أى عند حبيب جديد وأنت مكسوا بواء مستقر تمامامع حبك هذا، ولهذا السبب الوحيد لا بحث المحب والعشق المكسو عن حب جديد أى وعاء جديد لأن هذا الوعاء وهذا المستودع الجنسى الذى إستقرت فيه كل جوانبك الجنسية، وو ليس كما يقال عن القلب لا يستوعب حبيبين وأكثر؟ وبغض النظر عن ما يسببه هذا الإستقرار عند هذا المحبوب من لذة أو ألم ومحاولة التملص من هذا

المحبوب إن كان ذلك مؤلم جدا فسنتكلم فى آخر المقال عن هذه النقطة المهمة بالتفصيل وعن آاليات وطريقة الخروج من هذا الحب فى ساعة زمن بأسس علمية إن لم يكن المحبوب معذب أى كانت إستحالة إرضاءه أو حبه لك.

كذلك علينا التوكيد على أنه وبقدر ما يكسب هذا الوعاء الجديد لذة عظيمة وكبيرة جدا فإنه وفى نفس الوقت فإن أى تقلص أو تمدد أو أى تصلب لهذا الوعاء وهذا اللباس وأنت المحبوب العاشق فى داخله فإن ذلك يسبب ويولد عذاب بل نكالا وجحيما لا يطاق وكل هذا بسبب تيبس أو ضيق أو تصلب أو زيادة الشد فى هذا الوعء الذى لبسته أى بسبب أن المحبوب أساء التصر معك وهو الوعء أو غير ذلك كرفع صوته عليك أو خيانته أو حبه لغيرك أو لا مبالاته أو إستغلالك أو أنه يخدعك أو..

كل هذه التصرفات تعنى أن هذا الوعاء تغير شكله أو زادت صلابته من تقلص أو تمدد يعنى وأنت فى داخله لم يعد يناسب جوابك الجنسية فذلك يعنى أنك تتقلص وتتمدد داخل هذا الوعاء فتتعذب بسبب عدم هذا التوافق بين جوانبك الجنسية وبين هذا هذا الوعاء الذى كسوته بها أى هذا المحبوب يعنى كلك مستقر فى داخل هذا المستودع الجنسى فهو جلدك وأدنى تيبس أو تقلص لهذا الجلد والذى أصبح جزا منك ومنه تتأثر بأى تغيير سلبى أو إيجابى لهذا الجلد أى لهذا المحبوب فإن أصابه مكوره فقد أصابه وإن توافق مع غيرك فإن بذلك لا يناسبك تماما مما يعذبك ولا مر لأنك فى محتواه فلا أنت إستطعت تركه فتركه كسلخ جلد ولا هو ساعدك كما فى البداية وكان ليلا مريحا على جملة جوانبك الجنسية التى هى محتوى داخله ومن هذا فإن تغيير للمحبوب يؤثر فى المحب.

ولذلك يبق المحبوب لا يفعل شىء غير مراعة هذا الوعاء وتليينه ورضاءه لكى لا يتغير س ويسبب بذلك عذاب شديدا ومنها تخلق عن العشق والمحب فكرة التضحية وبذل كل ما هو غالى ونفيس وكل عبودية وإذلال وكل شىء لأجل أن يرضى المحبوب ويبتسم ويسترخى هذا الوعاء الجنسى أى المستودع الذى أنت أيها العاشف فى داخله مما يخلف توافق هذا الوعاء أى هذا المحبوب معك لذة تدل على أن هذا الوعاء فى الوضع الصحيح ومنسج مع كيانك الجنسى فهو وعائج وجلدك ولباسك ومستودعك وسكنك الجنسى وأى عدم توافق لهذا المحبوب يجعلك تذفر الدم بدل الدمع لأنه ضيق عليك وعلى كل جوانبك الجنسية وفيضحى عندها العاشق ويبالغ فى تضحياته ليس بحكم الحب والجنس بقدر ما بسبب العذاب الذى سببه نفور معشوقه أو معشوقته وبسبب عدم مبادل الطرف الثانى أدنى حب أو مشاعر أو إحساس يجعلك وأنت محتواه فى راحة وسلامة وأى ضيق يجعلك تبيع ما تملك وما لا تملك لأجل أن يحويك هذا الجلد الجنسى بأمان وأن يراعى كونك محبوس أى سجين فى شكله أو قوته الجنسية فابتسامة منه ورضى تجعلك تتلذ وتكسب لذة ليس لها مقدار من الحجم هذا لأنه أو سع عليك بعد ضيق لكل جوانبك الجنسية وجل التضحيات هى وليدة إزالة ورضى الحبيب ليعملك بلطف وليس أغلبها طمعا فى اللذة.

و كل هذا اللباس والذى يولد عذاب بعدم توافقه ولذة عظيمة بانسجامه لما حوى من كل جوانب المحب الجنسية فكلاهما لذة أو عذام سيتدنى مع الخروج والإبتعاد من البداية الشكلية أى من الحب بالتدرج بعد دخول مراحل العلاقة الجنسية أى جوانب العورة إلى غاية آخر نقطة حيث يتلاشى أى إحساس بلذة أو ألم تبعد وصول العلاقة نبين

المحب والمحبـوب إلى ذروة العـلاقـة الجنسـيـة أى عـورة وإيلاج جنسى مطلق لا يحوى أى مداعبات ولا قبل ولا همس ولا أى ابتسامات شكلية.

يعنى بطريقة علمية أى كان اللباس الذى يرتيه الإنسان سواء لباس جنسى أو ما عداه من أى لباس وظيفى أو إجتماعى أو عملى أو حتى لباس يقيه من الريد والحر ويستر عورته فإن هذا اللباس لن يبق دوقن تغيرات فسيمر بمراحل يفقد قوته أو شكله لغاية أن يأتى اليوم الذى لا يعود فيه صالح فيرمى ولأن أى لباس نلبسه قد يكون ضيق قليلا أو رفرافا أى متسع قليلا إن لم يكن يساعد ويحمى كل جسمنا نستطيع رميه وإستبداله إلا أن مشكلة لباس المحبوب المنسجم تماما يصبح كجلد مناسب تماما ونزعه فى البداية أى محاولة ترك الحبيب هى كمثابة سلخ هذا الجلد وهذا اللباس الجنسى ومنه أى محاولة لترك الحبيب يصاحبها ألم عظيم وكأنك تسلخ سلخا فستظر للعودة فى ثوانى مباشرة لترضى هذا المحبوب أى تساعد هذا الجلط ليكون لطيفا على كيانك الإنسانى الجنسى فى هذه الحالة وتبذل بذالك المال والصحة وكل ما تملك لإرضاء هذا المحبوب إلن لم يكن مناسب وغير متوافق معك فى هذه العلاقة والتى تعتبر فيها أنت مستقر جنسى وهو أى المحبوب المسيتودع الجنسى الذى حوى كل ماهياتك الجنسى فالطاعة والخضوع وكل العبودية من المحب للمحبوب أغلبها طمعا فى أن يلين معه أى أن يزيل عليه الألم وليس طمع فى اللذة ونهاية العلاقة بعد أشعر أو سنوات بعد أن يفقد هذا اللباس أى هذا الجلد كل قوته أو شكله فهو يرمى تلقائيا ليس إختياريا بعد أن جر معه أشهر وأشهر أقلها لذة وأعظمها عذاب ونكال وتضحيات ليس كمثلها تضحيات فى القدر والمقدار.

أسرار الحب عند الرجال!

للرجال طرق غريبة فى التعبير عن حبهم بطرق غير تقليدية وغير مباشرة، قد تكون بحركات معينة يقوم بها الرجل أو بكلمة لطيفة أو غير ذلك من الأساليب التى قد لا تكونين منتبهة إليها.

نحاول الآن توضيح بعض هذه الحركات التى يعبر بها الرجال عن حبهم بصمت:

- أن تضبطيه ينظر فى عينيك حيث أن الرجل الغير مهتم عادة ما يكون ينظر إلى النساء بطريقة مختلفة وتكون أولوياته فى النظر مختلفة عن الرجل الذى يحب فعلا.

- الرجل المحب ستجدينه ينظر فى عينيك ليسبر أعماق روحك ولحاول استيعاب أى حركة قد تساعده فى معرفة طبيعة مشاعرك نحوه.

- ستجدينه يجهز أو يدعوك لكل أنواع الذى تفضلينه أنت، تعد هذه من الطرق الغير مباشرة التى يحاول فيها أن يخبرك انه يريدك أن تكونى جزءا من حياته، حاولى الاستماع إلى مخططاته المستقبلية ومن خلالها يمكنك أن تعرفى إذا ما كانت هذه الخطط تشمل شريكة لحياته أم انه ليس مستعدا بعد.

- الرجل المحب تجدينه يحاول الوقوف إلى جانبك بشكل ملحوظ فى الأماكن العامة، فالرجال العزاب أو غير الجديين تجدهم دائما يبحثون عن حب جديد فى كل مكان يدخلون إليه ولذلك إذا وجدت أن الرجل يحرص أن يدخل معك إلى أى مكان عام دون أن يتقدم أو يتأخر فان ذلك يعنى انه ليس فى حالة بحث مما يعطى الانطباع انه ملتزم معك وجدى جدا فى علاقته بك.

ـ الرجل الذى يحبك بصدق لن يفزع إذا ما قمت بمسك هاتفه الخاص، إذا فعل ذلك فانه يقصد انه قد أنهى جميع علاقاته السابقة وانه لا يوجد غيرك فى حياته لذلك فهو غير خائف أن تقومى بالعبث بهاتفه أو حتى الإجابة على مكالماته.

هذا وعلى صعيد آخر، وفى استطلاع موسع تم إجراؤه فى الولايات المتحدة الأمريكية تم جمع معلومات موسعة حول اكثر ما يجذب الرجال إلى المرأة وتبين من خلال الاستطلاع وجود فروق فردية كبيرة إلا أن هناك أيضا عوامل مشتركة يجمع معظم الرجال على أنها جذابة فى المرأة.

أما أهم الأمور التى تجذب الرجال للنساء فكانت كآلاتى:

ـ المرأة المستقلة التى تستطيع الاعتناء بنفسها والتى لا تخشى من تجربة كل ما هو جديد، وهى كذلك امرأة منطلقة تحب السفر والتعرف على أشخاص جدد بالإضافة إلى عدم حاجتها إلى رجل يقوم على تلبية كل رغباتها.

ـ المرأة الجميلة المغرية تجذب الرجال ولكن يصر الرجال على أن لا يكون الإغراء مبالغا به إلى الحد الذى يخرج عن غايته بحيث تصبح المرأة تميل إلى الابتذال اكثر من الجمال.

ـ المرأة الذكية وهى التى تشعر الرجل بحبها بطريقة ذكية وتكتفى بالتلميح دون التصريح بحيث تبقى الرجل فى حالة ترقب وتحفز، ويجمع الرجال أن العلاقة الزوجية تكون أمتع إذا ما تخللتها اللمسات الصغيرة التى تضيفها المرأة على علاقتها بالرجل.

ـ المرأة التى تكون بالإضافة إلى الحبيبة الصديقة، بمعنى أن لا تكون العلاقة تقليدية مملة بل أن يكون الزوجان يستمتعان بصحبة بعضهما

كالأصدقاء وان يتبادلا النكات والضحك وبهذا تتحلل العلاقة من القيود التقليدية التى تثقل كاهل أى علاقة زوجية تقليدية.

- يحب الرجال المرأة التى لا تمارس الضغوط عليهم لتحقيق ما تريده. يجمع الرجال أن هذا الأمر من اكثر الأمور التى تنفرهم من المرأة حيث لا يستطيع معظمهم تحمل ضغط المرأة المستمر مما يساهم فى فشل العلاقات الزوجية.

هذا بالنسبة للمرأة المثالية فى عيون الرجل أما فيما يخص الرجل المثالى فكان هذا الموضوع موضوع جدلى منذ الأزل وذلك بسبب اختلاف أذواق النساء ببساطة، حيث أن هناك البعض ممن يفضلنه قويا خشنا أما أخريات فيفضلنه حنونا ووسيما.

نظرا لتعدد الأذواق والرغبات فان تحديد هوية ومواصفات الرجل المثالى تغدو اقرب إلى الاستحالة، إلا أن الدراسات المكثفة حول الموضوع خرجت بصفات مشتركة للرجل المثالى وكانت الصفات العامة كما يلى:

- هو الرجل الذى يهتم بالمرأة عاطفيا وروحيا، حتى عندما لا تكون المرأة بحاجة لهذا الاهتمام أو حتى إذا لم تطلبه.

- الرجل المثالى لا ينسى أبدا أعياد الميلاد والذكرى السنوية للزواج.

- الرجل المثالى على جانب عالى جدا من الرومانسية بحيث يملئ المنزل بالحب وباللفتات الجميلة والشاعرية.

- الرجل المثالى لا يأخذ حب المرأة وحياته معها كأمر مفروغ منه، بل يعمل دائما على أن يشعر المرأة بحبه وبتقديره لها ولأهمية وجودها فى حياته.

- الرجل المثالى يحافظ على وعوده والتزاماته.

- هذا الرجل يكون نزيها مستقيما صادقا وشخصا مخلصا ومتفانيا فى عمله.

- الرجل المثالى يكون قادرا على التواصل مع زوجته ولا يقوم بكبت أية أفكار عن شريكة حياته.

- هذا الرجل منطلق فى الحياة ويحب الرقص ويتقنه.

- يجعل المرأة تشعر بأنها أهم شخص بالنسبة له وأن لا يكون هذا شعوره فى مرحلة الخطبة فقط.

- يستطيع أن يستمع للمرأة وأن يتفهم همومها دون أن يتهمها بالسخف والسطحية.

- هذا الرجل يستطيع أن يحدد الفرق بين الزوجة وألام.

- يدرك هذا الرجل تماما انه اسعد إنسان على وجه البسيطة لأنة يحظى بحبك.

أسرار الحب عند المرأة:

المرأة والحب

هل تحب المرأة مثلما يحب الرجل!؟ أقصد، ما هو الحب عند المرأة؟ هل هو نفس الحب عند الرجل!؟ بادر «بالقول» بأن الحب لدى المرأة يختلف تماما عن الحب لدى الرجل، ليس فى وهجه ولهيه وسعيره، فالحب هو الحب.. ولكن فى مفهومه عند المرأة ومفهومه عند الرجل..

إن المرأة يأسرها الحنان بأكثر مما يأسرها الحب.. وربما يكون هذا مستغربا أو مدهشا.. لكنه أمر يتفق مع طبيعة المرأة إن المرأة بطبعها نهر من الحنان.. ملأها الله بهذا الشعور النبيل لتهيئتها لدورها فى

الحياة.. فهى تصبح فى حماية رجل وسوف تدير بيتا وسوف تحمل ثم تلد وسوف تسهر على الأولاد، وسوف تطعمهم وتسقيهم وسوف تجهز لهم ملابسهم وادواتهم المدرسية.. وسوف تحمل الهم الأكبر عند تزويج الأولاد الى هنا لابد ان تكون لدى المرأة ينابيع تتفجر بالحنان، وتملأ قلبها بالشفقة والرحمة والرقة.. لكن المرأة فى احتياج مستمر الى من يحرك الحنان.. أو يستثيره.. وانه لمن اغرب الأمور ان هذا الشعور الهائل بالحنان، يتفجر عند المرأة بأبسط الأمور بكلمة اذا افتقدت الحنان سيدة تقول لى إنها لا تأخذ على زوجها أى شئ إلا أنها تتمنى أن تسمع كلمة «وحشتينى».. وتتمنى أن يربت بيده على شعرها أو خدها، أو يطوقها بذراعيه.. هنا فقط ترتوى المرأة بأول مطالبها واحتياجاتها الأنثوية.. الحنان وحين يستثار الحنين بهذه التصرفات البسيطة، تفيض أنهار الحنان عندها..

إنى وأقدم أسفى لكل امرأة لهذا التشبيه أتصور المرأة مثل بطارية السيارة لو تم شحنها بالحنان، لانطلقت السيارة آلاف الأميال ن هذه السيارة هى الرجل.. هى الأسرة.. هى حياتها مع الآخرين، والمعنى أننى أعتبر الرجل هو الشاحن والحب عند المرأة جزء من الحنان.. مخضب بالدموع.. والحنان فى مجمله يحمل معانى الشفقة والتضحية ونكران الذات بينما يحمل الحب فى طياته إشباع الذات.. ذات الحب وذات المحبوبة.

والحب عند المرأة تفجير لطاقات الحنان.. تتطلع من خلاله الى الارتباط بمن تحب، لأنها تميل إلى السكن.. والهدوء.. والاستقرار.. إن متعة الحب عند المرأة أنه طريق يؤدى الى الزواج.. وأن الزواج يؤدى الى

الإنجـاب وأن الإنجـاب سـوف يغـرق المرأة فى بحـر من حنان تجـيـد السباحة فيه بمهارة اريد ان اقول ان الحب عند المرأة ـ منطقيا ـ لابد أن ينتهى الـى زواج، فى حين ان الحب عند الرجل.. هو نتيجة احتمالية للزواج، تلعب الظروف فى تحقيقها دورا كبيرا.

أريد ان اقـول ان الحب عند الرجل ليس اقل من الحب عند المرأة، ذلك ان سعير الحب وهجه.. والشوق الصارخ فيه.. هو هو، عند المرأة والرجل، لكن الحب عند المرأة.. بيت، والحب عند الرجل امـرأة.. أن هذا القول يعنى ان البيت هو هدف الحب عند المرأة، فى حين ان المرأة نفسها هى هدف الحب عند الرجل.. وهذا الهدف قد يستقر فى بيت زوجية اولا يستقر.. المهم ان الحب عنده استمتاع بامرأة.

ان المرأة من ارق المخلوقات التى خلقها الله.. لقد اودع فيها كل ما هو جميل والمدهش ان تقرأ أو تسمع ان المرأة لغز أو أنها سر غامض مع انها فى عقيدتى التى استقرت عندى تماما، من ابسط المخلوقات فى الدنيا.

إن أعظم احساس عند الرجل، ان تحبه امرأة.. عندئذ يشعر بفيض غـامـر من الحنـان.. من المدهش انه يفـجـر فـيـه كل ملكات الإبداع.. فسوف يتميز فى وظيفته، وفى حرفته.. وفى مهنته، وسوف يتميز فى مظهره وفى سلوكه وتصرفاته، وسوف يتميز فى أفكاره ومبادئه، وسوف يصبح أسيرا لإشعاعات تبعث الدفء فى الروح والقلب كما يصبح اثيرا لديها مقدما ومفضلا على الناس إن حب المرأة كبير وعظيم وهائل، ذلك فإن صدمتها تكون عنيفة، وعذابها يكون مروعا، عندما تستشعر خيانة من تحب أن الخيانة تسحق المرأة ولا تسحق الرجل.. ذلك ان الرجل لديه احساس دائم بقدرته على الاستبدال والإحلال فى حين أن

المرأة يعسر عليها، ذلك.. فهو مصدرها الوحيد للسعادة، هو.. ومنبع الحنان عندها.. هو.. وأمنية العمر.. هو ربما تجثو على ركبتيها فى ضراعة تستجلب رضاه، وقد تتفجر فى مآقيها دموع هوان.. ودموع استرحام.. ودموع يأس وإحباط.. إن الحب عند المرأة على وجه اليقين هو الحياة والمدهش ان المرأة تشبه الحياة فى كل صورها وأطوارها.. أن الوردة. اذا لم تجد من يشمها.. تطوى اوراقها وتطأطئ الرأس بالذبول والحسرة والانكسار، لكن المرأة هى وردة الورود، وزهرة الزهور.. خلقت لتجميل الدنيا.. والحياة بأسرها، وهى بسيطة مثل بساطة الوردة.. جميلة مثل جمالها.. فواحة بالعطر، تثير النشوة فى الدنيا.. من يلبس الملابس البيضاء وطرحة الفرح..

استراتيجية الحب:

عادة أحاول المراوغة والافلات من بعض جلسات الاصدقاء التى يغلب عليها طابع الحصار، رغم اننى صمدت حتى ذاك اليوم الذى جمعنى بإحدى هذه الجلسات فلم تستطع اى جلسة منهم من قبل محاصرتى بأسلاك شائكة من الاسئلة التى دوما تنتظر فى صبر جواباً يتوافق مع ما تصبو اليه نوايا كل سائل، لست من هواة تخييب أمال البشر، وإن كان أملى على الدوام خائب فيهم، لذا كنت التزم الصمت أو الابتسامة أو حتى الضحكة مكسورة الجناح عندما أُحشر مضطره فى مجادلة تشبه الى حد كبير برشامة المسكن التى نبتلعها عندما نشعر بأى ألم فى أى جزء منا، تلك كانت اشبه بالمجادلات الهوائية التى يتشبث فيها كل منا بعناده فى الحوار حتى تتشابك الأفكار، فجميعنا نمتلك حصيلة هائلة من الادوات التى نؤسس بها استراتيجية منظمة أو مبعثرة لحياتنا ولأفكارنا ولمشاعرنا أيضاً، استراتيجية لا نقبل اختراقها

ولو لاجراء تعديل خطة ما لا تتناغم فيما بينها، استراتيجية الحب عند كل شخص تختلف عن الاخر، قد تتعارض مع العقل وربما تتماس مع فوضى المشاعر، لكنها بالتأكيد لن تكون على وفاق دائم مع السعادة.

لا أعلم لماذا يجتهد البعض كثيراً فى مجادلة استراتيجيات الحب المتعددة، ذاك هو المعادل الأصعب على الإطلاق، حيث ان الحكايات ربما تتشابه لكن من المستحيل ان تتطابق، هم ايضاً لا يفصحون بصدق عن أفكارهم السرية وخططهم الكامنة خلف كل سؤال، الا انهم دوماً يحاولون التسلل فيما وراء الابتسامة وبراءتها الكاذبة لخلط السؤال بمحلول سكرى يذيب أى مادة عازلة قد ينسجها الطرف الأخر كخط دفاع صامد يحجب الرؤية عن ما تبقى لديه من خطط قد يحتفظ بها بعيداً عن إعصار ابادة الأحلام الذى يجتاح أعمارنا ويأخذ معه فى كل موسم حلم مرهق من الذاكرة.

قررت أن أصمد لبعض الوقت فى تلك الجلسة الرباعية المتخيله، على يمينى يجلس "هو" وأمامى تجلس "هى"، وعلى الطاولة يحاورنا السؤال وقد ادار وجهه الى أكثر من مرة ولم ألتفت، إنتظرت ربما أستمع الى جواب من هو الى جوارى أولاً، لكن "هى" قهرت رغبتى، ودعتنى الى الاجابة أولاً وبعيناها المبتسمتان ابتسامه ماكرة سألتنى: اذكرى لنا بعض الصفات فيمن ترغبين !!!، لا اذكر انى انزعجت من سؤالها قدر انزعاجى من نظراتها المستفزة، فهى لم تكن صديقتى مباشرة كانت واحدة من صديقاته الكثيرات الاتى اقترين منى فى مهمة استطلاعية لكشف غموض كيف تجرى الأمور بيننا، لم يصدقن يوماً وهن من شهدن على نزواته وسهراته وتعدد صعقاته، أنى لم أهزم بعد بإحدى الخطط التى قضت على أى خط دفاع لديهن منذ

أول لقاء، ولم تترك لهن استراتيجيته الهجومية فى الحب أى إختيار الا الاستسلام، أشفقت للحظة على غبائها وغباء الأخروات وإن كان من الوقاحة أن أمنح نفسى الحق فى وصف مشاعرهن فى حب " هتلر " بالغباء، بل وتصاعد غرور أفكارى حتى اصف من أحب بالهتلرية، لكن فى الحرب والحب كل الطرق مشروعة، كل السبل مسموحة شرط أن نكسب بالأخير المعركة ونسجل فى التاريخ منتصرين أو شهداء باسم الحب.

صمتت قليلاً أفكر فى إجابة تليق بهذه الجلسة خبيثة النوايا، اعادت صديقة "هتلر" طرح السؤال على من جديد وهى تنظر هذه المرة الى "هتلر" الذى حاول بصمته أن يتنصل من تورطه فى السؤال، انت ملامحها على استعداد تام لتلقى أى صفعات عاطفية يصدرها غضبى، وكانت تتطلع ان تسقط من فمى ذخيرة مدمرة من المشاعر التى بدأت تتدفق داخلى عندما أدركت نجاحها فى محاصرتى بينه وبين السؤال، وقبل أن تلتفت الى أصبتها بالاجابة، أريده أن يكون مرأة شفافة لى وان أكون مرأته التى تعكس له ما لم يعرفه عن نفسه وما لم يشعر به فى ذاته دون تجميل الحرو، دون أن نقيم الحسابا، لا نكون مجرد حبيبين ممن يملئون الشوارع والبيوت والأسرة اريد أن نتحول الى شخصاً واحداً يهوى ذاته حد الجنون.

لمحت فى عينيها نظرة مترددة بين سؤالها وجوابى، اما "هتلر" لم ينطق سوى بابتسامة طفل أهدته أمه فى لحظة خاطفة قبلته الصباحية، تخلصت الصديقة من ارتباكها وعادت بسؤال أخر دمر صبرى وضاعف من عصبيتى التى أحاول إخمادها منذ السؤال الأول، وأيقنت أنى لم أتجنى عليها عندما وصفتها بالغباء الفطرى المتعلق

بمشاعر بعض النساء المندفعات نحو حب ليس لهم، وحبيب لم يخلق سوى لغيرهم، قالت الفتاة وماذا عن الحب لم تذكريه فى وصفك؟، إبتلعت غيظى وأغمضت عينى للحظات أشهق أنفاسى، أكثر ما أمقته هو التعامل مع الأغبياء خصوصاً بضاعات الحب الإجبارى الاتى يطوقن عنق كثير من الرجال منفلتى المزاج، جاوبتها وقد إرتفعت نبرة صوتى الى قليل من الغرور الضرورى فى مثل هذه المواقف وقليل من السخرية العاطفية الارادية بفعل بضع قطرات من محلول الغيرة تفاعل داخلى وقلت لها: حاولى أن تجتهدى قليلاً كى تدركين معنى إجابتى، فيها ستعرفى إجابات لكل الخواطر التى تدك رأسك الأن، هل تفهمين معنى ان تتوحدى مع شخص ما ويقبل أن تكونى له مرأته الشفافة من بين النساء الحمقاوات أمثال، الحب هو إحدى درجات سلم الأمنيات بينى و" هتلر"، كل الناس متحابة ولكن اى حب هو ما يجب ان نبحث عنه، أصبحت بضاعته متداولة على أرصفة الشوارع وبين الطرقات وحتى بين اركان الجدران التى احياناً تصرخ مستغيثة وهى تحاول ان ترمم أشلاء ما تبقى من مثل هذه القصص، الحب يغير كل المفاهيم المتعارف عليها، ويقلب كل الحقائق على أصحابها، فإذا كذب من تحبى تفتعلى عنه الأعذار وتتمسك بإقرار انه أخطأ من فرط حبه فيك حتى لا يجرح مشاعرك بالحقيقة التى قد تكون مزعجة، وإذا قسى عليك تلومين ذاتك وتحاسبيها الاف المرات، ربما قصرت بحقه دون أن تدرى، وإذا هجرك بعض الوقت تجلدى قلبك، ترى بماذا أخطأ ومتى سيصفح عنه هذا الخطأ ويعود مبتسماً اليك، التفتت الى الصديقة الا مشتركة بيننا وقد تملكتنى ابتسامة ساخرة، إبحثى مع الحب عن مفرداته وأدواته التى قد يخفق..

استراتيجيات حماية الحب:

العثور على الحب خطوة كبيرة ولكن الحفاظ عليه تحدى صعب.

كيف يمكنك الحفاظ على زواج متين، وقوى، وغنى بالحب والمشاعر؟

لقد قمنا بوضع بعض الاستراتيجيات لحماية الحب وإبقاء جذوته مشتعلة.

تقدم الكاتبة الامريكية برندا نوفاك، التى كتبت ٣٠ من أفضل الروايات الرومانسية فى الولايات المتحدة هذه النصائح للحفاظ على الحب قويا.

الحفاظ على الإيجابية

عندما تبدأ المشاكل بالظهور، يصبح من السهل الإنزلاق فى نمط سلوكى سلبى بدلا من إيجاد الحلول مثل البالغين،

مما يسبب ظهور المزيد من المشاكل. تقول نوفاك، زالسماح لنفسك بمعاقبة الطرف الأخر عقليا أو شفهيا يشبه فعليا إحداث ثقوب صغيرة فى الرباط القوى الذى يجمعكما لدرجة التلف.

بدلا من الإستسلام لغرائزك الأقل نضجا واطلاق التعابير القاسية والانتقادات اللاذعة، حاول الامساك بلسانك وابتعد عندما تشعر بأنك على وشك أن تجرح أو تسىء معاملة الطرف الأخر.

الحفاظ على المرح

عندما نرتبط فى علاقة ثابتة لبعض الوقت، يبدأ الملل بالتسلل الى العلاقة، وقد تختفى بعض التصرفات أو السلوكيات التى جعلت العلاقة تبدو مرحة وممتعة فى البداية. تقول نوفاك، "بعض الأزواج يتخلون عن الزهور، البطاقات، مواعيد العشاء، وهدايا الشوكولاتة بعد الزواج

بداعى توفير المال، لكن بالإضافة الى أنك يجب أن لا تحشر مشاكلك المالية فى علاقتك الزوجية، يجب أن تعرف بأن الأزواج الأذكياء يعرفان ما يجذبهما الى بعضهما البعض ولا يتخليان عنه لمجرد أنهما أصبحا زوجان".

التركيز على العقلانية

قد تتفاجإ لمعرفة أن الأمور الصغيرة هى التى تبنى اساسات أكثر العلاقات. المبادرات الكبيرة عظيمة، لكنها ليست متاحة دائما أو عملية. تقول نوفاك: "كلما وضعت جهدك وتفكيرك أكثر فى علاقتك الزوجية كلما زاد الترابط والألفة والمحبة، الزواج مثل النبتة الجديدة التى تحتاج الى رعاية وحنان ودفء وغذاء، وكلما ترعرعت فى أجواء صحية كلما اصبحت اقوى واكثر ثباتا واكثر دعما".

تقديم الإثباتات العاطفية.

لا يكفى أن تقول بأنك تحب الطرف الأخر، يجب أن تقدم دلائل مادية على انك تحب وتحترم الطرف الأخر، لمسة حنان، قبلة محبة، تربيت على الكتف، وتقديم المساعدة فى الاعمال المنزلية أو أى اعمال أخرى يمكن أن يعزز الشعور بالمحبة ويقوى رباط الزواج.

استراتيجية الحب لدى الزوجين:

تبدأ هذه المرحلة اللطيفة منذ بداية ارتباط الخطيبين.. وغالباً مايغلب عليهما شوقاً وحباً وحناناً واخلاص... إلخ.

ولذى نرى ان الطرفين يبذل قصرى جهده لأسعاد الطرف الأخر بشتى الوسائل.. من كلمات حب وغزل..لمسات وهمسات..

احضان وقبلات وتقديم الهدايا فى المناسبات وغيرالمناسبات.. المهم ان يتقرب كل طرف لطرف بشتى ماعنده ويحتويه..

لو فكرنا وامعنا ودققنا النظر لعرفان من مماسبق ان الطرفين يستخدمان النظام البصرى والسمعى والحسى على حد سواء..

تقديم الهدايا والأشياء المرئية هى من النمط البصرى.. كلمات حب وغزل هى استخدام من نمط سمعى..

أحضان وقبلات هى من نمط حسى.. (اليس كذلك؟!)

اذا.. هل استخلصنا من الآن ماهى سبب المشاكل بعد انتهاء الخطبة أو القران؟؟!

هو ان كل شخص يرجع الى نمطه أو نظامه المفضل عند الحياة المستقرة.. ولذا اكثر المشاكل تنجم من عدم التوافق فى الأنماط.

استراتيجية الزوج
من النو السمعى والزوجة بصرية:

يأتى الرجل من عمله.. مشتاقاً الى زوجته.. يملئ قلبه الحب والحنان لهذه الزوجة.يطرق الباب.. تفتح الزوجة.. يقول: آآآآه قد اشتقت إليك يازوجتى الحبية اننى احبك.

تقول الزوجة متذمرةً: انت لا تُحبُنى.

يقول: ماذا وكيف ذلك وانا اقولها بحرارة؟

تقول: نعم فانت.. لم تهتمى بى قط..

لِتُحضِر لى باقة من الزهور.. تعبيرا عن حبك لى.. لم تهتم الى شكلى ومنظرى.. لم تتعجب وتحب ما البسه لك.. من ثياب وعطور..

نعم فعندما كانا يتلاطفان فى السابق فقد بين ولمس واخبر كليهما الاخرى.. وبذا تنجم المشكلةمن عدم مراعاة كل طرف لنمط الآخر..

دعونا نتناول جانب العكس..

الزوج بصرى والزوجة سمعية..

فترى يقدم لزوجته باقة الزهور.. ويأخذها هنا وهناك..من ملاهى وزيارات.. من حدائق وحفلات.. فتتأثر الزوجة من جانب نمطها.. لتقول لزوجها فى اخر المطاف: انت لا تُحِبُنى فيقول: ماذا؟؟ وكيف؟؟ فقد اصطحبتك لكل مكان وذهبنا هنا وهناك.. لتقول: نعم فانت لم تقل لى قط انا احبك..

فيثور الرجل قائلا: كل هذا ولم احبك فتنشب المشاكل من جراء هذا..

امممم.. ما رأيكم ان نتطرق لأسوء الحالات واصعبها على النفس.. وهذا اكثر حالا فى منتدى عالم الحياة الزوجية..

زوجتى لم تعد تريدنى زوجتى لا تحب الجماع.. زوجتى لا تمكث فى حضنى.. زوجتى.. زوجتى... إلخ.

الزوج ذا نمط حسى والزوجة ذات نمط بصرى..

وكالعادة يأتى الزوج من عملة مسرعاً ومشتاااقاً الى حظن زوجته.. يطرق الباب.. تفتح الزوجة..

فى لاقيها زوجها بحظن حميم مع قبلة من القلب.. فتنفر الزوجة قائلةً: انت ممسك بى.. انت لصيق بى.. انت..انت..

انت لم تصطحبنى الى مكان ما.. لم تحضر لى زهورا قط.. لم تشترى.. لم.. لم..

ياحسرتاه على هذا الزوج ماشعور الزوج حينما يتلقى هذا التصرف عن طريق مباشر أو غيره؟؟

ولذى أعزائى القراء بعدما تعرفنا على هذه الحالات.. فلنجلس مع ازواجنا وزوجاتنا لنتعرف على ماتحب وتكره..ويجب ان نتنوع كما فى ايام الخطوبه ونتبع التجديد والتغير.. ونهتم ونراعى كل شخص حسب نمطه ونظامه الغالب..

أهمية المرح فى العلاقات العاطفية

تظهر الدراسات العلمية بأنّ المرح هو أحد أهم الوسائل التى يمكن إستخدامها لجعل الشريك المرشح يشعر بالإرتياح وعدم القلق، أضف إلى ذلك، فإنّك بذلك تصبح على مسافة قريبة من قلبه. قد تغدو الشخص المرح ذات الشخصية المميزة والجذابة، خصوصاً إذا استخدمت هذه الميزة بطريقة صحيحة، وقد تصبح عدواً وتعمل ضد مصلحتك إذا أسأت وتماديت فى حرِّيتك فى المزاج أو المرح. فى المغازلة، ولدى إستخدام هذه الميزة بطريقة صحيحة ومناسبة، لابدّ أن تستحضر أو تثير فكرة أنك سهل فى التعامل، يمكن الوثوق بك، مرح، أكثر جاذبية ومحبوب، قد تكون خفة الدم العصب الذى يسرّع عملية المغازلة والتودد. فهو سيزيد مستوى الحميمية فى العلاقة ويعجل خطاها، لأنّك من خلاله ستزيل بعض الحواجز الطبيعية وتتمكن من إنجاز تطوّر فى علاقاتك مع الشريك.

بيد أنك يجب أن تتوخى الحذر، لأنّك وفى حال أسأت إستخدام المرح والمزاح، فقد يسبب فى بعض الأذى أو الضرر الذى لا يمكن إصلاحه مطلقاً خصوصاً إذا كنت رجلاً. أمّا إذا كنت امرأة، فحاولى أن تختارى المزحات المناسبة، وابتعدى كلياً عن المزاح الذى يرمى إلى بعض

الإباحية أو سوء النية، وإلا فستصبحين عرضة للتحرش الجنسى أو لن يأخذك أحد على محمل الجد. أهم شىء أن تكون الأمور خفيفة، غير عدوانية، هجومية أو مزعجة.

إنّ أفضل تعريف للغزل هو الإتصال الخفيف الظل والمحبب إلى القلب، وبالرغم من أنّ المغازلة اليوم قد تقودك إلى علاقة أكثر جدية وواقعية فى المستقبل، فإنّ الجدية الزائدة عن اللزوم ليست بالأمر الجيِّد أيضاً، فقد تنفّر الأشخاص وتبعدهم عنك. سيشكل المرح وروح الدعابة لديك مفتاح المكونات لكلا مستوى الحميمية ومدة العلاقة بينكما. إذا تفحصت الأشخاص جيِّداً، فستجد نسبة عالية منهم يبحثون عن روح المرح والفرح كصفة محببة ومطلوبة فى الآخر.

إذا شعر أحدكم بالإنجذاب إلى الآخر، فلابدّ من أن تأتى هذه الصفة بطريقة طبيعية دون بذل جهد أو عناء. إننا نشعر دائماً برغبة للتأكيد للآخرين عن حبنا وإعجابنا بهم من خلال الابتسام والضحك لهم.

وبالرغم من أنّ المرح هو عامل مهم للبدء بالمحادثة، فليس مهماً أن تكون خجولاً، خطراً أو مبالغاً. قد يكون تعليقاً بسيطاً مرحاً كافياً. إن هدفك هو دفع الغير للابتسام، مثلاً قد يكون الجو عاصفاً ومثلجاً فتعلق بقول: "إنّه يوم جميل، أليس كذلك؟" فإذا تجاوب بابتسامة فهذا إشارة جيِّدة. أمّا إذا تجاوب بابتسامة مصحوبة بإجابة مضحكة، فسيكون هذا أفضل.

إنّ الرجال يميلون إلى إستخدام المرح بشكل متكرر أكثر من النساء. إنّه لمن الحيوى جداً أن تتفحص جيِّداً قياس ردة الفعل التى تتلقاها.

لاحظ إشارتهم غير الجسدية جيِّداً والتى تتزامن مع كلامهم المحكى. هل تتفق القناة الشفهية وغير الشفهية؟ فإذا كان هناك إسنجام فإنّك قد أصبت هدفك على وجه الخصوص.

يبدو أنّ المغالاة أو المبالغة فى المرح توجد سبباً فى خلق جو غير حماسى، لاحظ إيماءاتهم بإمعان لتقرأ الشخص بمهارة وتتمكن من معرفة مستوى الحماسة لديه. بالإجمال، إنّ إدخال أو دعم العلاقة ببعض المرح سيغذيها ويطوّرها.

■ ■ ■

2

الصمت بين الأزواج

المقصود بالصمت بين الأزواج هو: عدم مبادلة الأحاديث والمشاعر الودِّية بينهما.

وغالباً ما تحاول الزوجة التحدُّث مع زوجها، ولكنّه لا يُعير ذلك اهتماماً أو أنها تسأله بعض الأسئلة فيجيب عنها باقتضاب، وقد لا يسمَع تلك الأسئلة أحياناً، أو أنّه يعود إلى البيت وينشغلُ بقراءة الصحف والأخبار أو إستعمال الحاسب الآلىِّ.

كثيراً ما يقلق هذا الصمت الزوجات ويسبِّب لهنّ الخوف على أزواجهنّ من ذلك، وتتلاطمُ بهنّ الأفكار السوداء وأشدّها الخوف من وقوعه فى حب أخرى أو زواجه من امرأة ثانية.

يحدث الصمت لدى الزوجات أحياناً، ولكن بنسبة قليلة مقارنة بالنسبة التى يكون عليها الأزواج.

أسباب صمت الأزواج:

هناك أسباب عديدة لهذا الصمت نُلخصها فيما يلى:

١- العمل المضنى خارج البيت.

٢- التفاوت فى الثقافات، ويمكن لبراعة بعض الرجال تخطى هذه العقبة؛ وذلك بإيجاد موضوع يتبادله مع زوجته. وكان الرسول يتبادل الأحاديث مع زوجاته، بالرغم من الفارق الكبير بينه وبينهنّ.

٣- قد تكون عصبية المرأة وعنادُها، أو كونها سليطة اللسان والخوف من ذلك هو ما يدفع الرجل إلى الصمت لتجنُّب المشكلات.

٤- شكوى الرجال والنساء من هذا العصر ـ عصر السرعة ـ وزيادة مطالب الحياة، فقد كان الفرد فى السابق يشكو من وقت الفراغ، أمّا الآن فقد بدأت الشكوى من أن ٢٤ ساعة فى اليوم لا تكفى لإنهاء المهام التى على كاهله.

٥- شكوى النساء من الدخيل الجديد على حياة الرجل، ألا وهو الكمبيوتر الذى يأخذ من وقته نصيب الأسد.

٦- نفور أحد الزوجين أو كليهما من بعضهما البعض يؤدِّى إلى ذلك الصمت، ويُعتبر هذا الصمت الهدوء الذى يسبق العاصفة.

٧- المرض، أو الأحداث المزعجة، أو المشكلات العارضة قد تؤدى إلى الصمت.

٨- مطالب الزوجة التى لا تنتهى، مما يجعل الزوج يصمت تجنُّباً لتلك المطالب.

٩- تفكير بعض الرجال فى أن وظيفة المرأة هى الواجبات المنزلية، وتلبية مطالب الزوج وأفراد العائلة لا أكثر.

١٠- شكوى الرجال من المسلسلات التلفزيونية التى جعلت المرأة أسيرة لها، وأنها تبكى لأحداثها الدرامية، وتفرحُ لفرح أبطالها.

للصمت مخاطرُه على الأسرة، فإن طال أمدُه فإنّه يؤدى إلى الإهمال، والتقليل من أهمية الآخر.

تستطيع فراسة بعض النساء التمييز بين الصمت الإيجابى والصمت السلبى الذى يطرأ على الزوج، وبذكائها تستطيع أن تحد منه أو توقفه، كما تقعُ مسؤولية الحد من الصمت على الزوجين معاً أيضاً.

تتسع آمالُ المرأة العريضة قبل الزواج، تلك الآمال التى تدور حول الرومانسية والحب، وأنّها ستسمعُ الغزل وكلمات الحب مثلما كانت تسمعُها أيام الخطبة، ولكنها بعد الزواج تصطدم بواقع مرير؛ بأن يتغيَّر الخاطب الذى لا يكفُّ عن الغزل إلى زوج صامت لا يُبادلها الحديث؛ مما يؤدى إلى تسرُّب الشك إليها؛ ونتيجة لذلك تحاول خلق المشكلات المختلفة، وغرضُها منها إعادة الأمور إلى ما تحب، ولكن مع الأسف تأتى بنتيجة عكسية وربّما تنتهى بالفراق أو الطلاق.

توصيات عامة للزوجين

١- لا تجعلوا مشكلات الأولاد والحياة تُفقِدكم لذة التحاور فيما بينكم.

٢- ينبغى ألا تترك زوجتك أو (زوجك) صامتاً.

٣- حاول أن تجد موضوعاً للتحدث مع شريك حياتك.

توصيات خاصة للزوج:

١- فكِّر فى أن زوجتك إنسانةٌ، ولها الحق فى أن تتعامل معها بهذا المفهوم.

٢- استشِر زوجتك؛ فمردودُ هذه الإستشارة جيدٌ.

٣- حاول أن تساعد زوجتك على تجنب الثرثرة والغيبة والنميمة ـ إن كانت مصابة بها ـ باللُّطف واللِّين.

٤- هناك مَن يصف المرأة بالرومانسية، عليك إشباع هذا، وذلك بالتودُّد إليها بالكلام والمدح بشكل معتدلٍ غير مبالغ فيه، لئلا يجعلها تُفكِّر فى العكس من ذلك.

٥- كن حذراً من أن تطغى عليك هواياتُك؛ وبسببها تهمل أحب الناس إليك.

٦- إن كانت زوجتُك تقضى جل أوقاتها أمام التلفاز، فهذا دليلٌ أو مؤشِّرٌ على إحساسها بالوحدة؛ وأنّها تحاول أن تعوِّض ذلك بمشاهدة المسلسلات المختلفة.

توصيات للزوجة:

١- لا تُطيلى الحديث فى التليفون، فهذا مصدر إزعاج الزوج، ولو أنّ بعضُ الرجال لا يُشيرون إلى ذلك.

٢- كونى حريضة على ألا تتعدّى أحاديثك مع صديقاتك إلى تناول العلاقة الزوجية؛ فهذا الأمرُ هو بينك وبين زوجك فقط.

٣- اختارى أجملَ العبارات عند مخاطبتك لزوجك.

٤- حاولى إزالة الصمت الذى يخيِّم عليكما بالحكمة، وحسن التصرُّف.

٥- ليكن هدفُك تحقيق السعادة.

٦- لا تتطرَّفى فى الجدال مع زوجك بشكل مستمر.

٧- أبعدى عن فكرك أن صمت زوجك هو تحقيرٌ لك.

٨- لا تُهملى زينتك ومظهرك الخارجى؛ فهذا يُضعف العلاقة الزوجية.

٩- لا تُهملى رشاقتك التى جعلت زوجك يختارك من بين النساء.

١٠- لقد وصفوا المرأة بكثرة الكلام، حاولى السّيطرة على هذه الصفة إن كانت لديك.

١١- لا تُفكرى أو تتّهمى الرجل بالأنانية؛ لو كان أنانياً لما سهر الليالى من أجلك وأجل الأطفال.

١٢- يُوصف الرجل بالواقعية؛ عليك تهيئة الجو الواقعى الملائم ليكون مرتاحاً للتحدُّث معك.

١٣- لا تطلبى المستحيل بأن يكون سلوك زوجك رومانسياً كما كان فى فترة الخطبة.

١٤- حاولى أن تقلّلى من الشكوى لئلا يُثار زوجك وينزعج؛ مما يجعله يحاول أن يتأخّر عن البيت أو يفرّ منه.

١٥- لا تدعى الغيرة تتسرّب إليك من الكمبيوتر والإنترنت.

ملاحظات للفائدة:

البرود العاطفى هو: حالة من الملل والفراغ والوحدة لأسباب مختلفة، منها: فارق السن بين الزوجين، فقد يكون الزوج أكبر من الزوجة بسنوات بحيث تكون اتجاهاتهما ورغباتهما مختلفة. أو أنّ الإشباع الجنسى غير متكافئ؛ بسبب برود الزوجة أو العكس. كما يلعب إنشغال أحد الزوجين أو كليهما دوراً خطيراً مما يؤدى إلى ضعف التفاعل الإجتماعى والنفسى والعاطفى والوجدانى فيما بينهما. كما أنّ الروتين

هو الآخر يقتل ذلك التفاعل وإفتعال الخلافات والمشكلات فيما بينهما أو إقامة أحدهما علاقة مع شخص آخر؛ مما يؤدى إلى الغيرة القاتلة. كما أن اهتمام الزوجة المُتطرِّف بمظهرها هو الآخر يؤدى إلى الغيرة والشك.

إضافة إلى جهل الزوجة بكيفية التعامل مع الزوج، وإختيار الكلمات التى يحبُها الزوج ويرغب فى سماعها. كما أن توتر الزوجة وشكواها وكثرة أسئلتها حول رواحه ومجيئه، وسلوكها الذى يُثير الزوج عندما تخرج من البيت فهى تعدُّ نفسها أحسن إعدادٍ من مظهر وتجميل وعندما تعود إلى البيت تبدِّل ملابسها وتشدُّ شعرها وتغسل زينتها، وتشدُّ حزامها لأداء الأعمال المنزلية، وتنسى أن هناك زوجاً يتمنّى أن تجلس معه وهى بالمظهر نفسه الذى اهتمت به قبل خروجها.

أمّا من جانب الزوج فهو ملتزم بالصمت، مُقطِّب الجبين، عابس الوجه، ومقصِّر فى حق زوجته معنوياً ومادياً ونفسياً وإجتماعياً.

أمّا الأنانية والعناد الذى يشمل الاثنين ومحاولة كلٍّ منهما تحطيم ثقة الآخر بنفسه فهو حقّاً معول هدم العلاقة الحميمة بين الأزواج.

نصائح:

١- تأهيل المقبلين على الزواج، وإعدادهم لتلك المرحلة من حياتهم إعداداً نفسياً وإجتماعياً وإقتصادياً.

٢- الاهتمام بتقوية العلاقة الزوجية، وذلك بالحوار الجيِّد والمستمر بين الأطراف.

٣- مناقشة المشكلات العائلية المختلفة بروح تسودها المودة والتسامح.

٤- تجنُّب إقحام الآخرين فى مشكلات الأسرة؛ خوفاً من اتِّساع نطاقها.

٥- السيطرة على الغضب والإنفعال قدر الإمكان.

٦- تجنُّب الإقدام على قول أو فعل يتعلق بالحياة الزوجية عند حالات الإنفعال كترديد كلمة الطلاق التى تدمِّر الحياة العائلية بكل جوانبها.

٧- زرعُ الثقة بين الطرفين.

٨- المصارحة بين الزوجين، وتوضيحُ ما يعانى الواحد منهما للآخر من صراعاتٍ قبل أن يستفحل الأمر.

٩- التعاون بين الزوجين وأفراد العائلة الواحدة وشدُّ أزر بعضهم ببعض.

١٠- الإستعدادُ النفسى والإجتماعى والإقتصادى لمواجهة مصاعب الحياة.

١١- زرع الاحترام المتبادل بين الزوجين، كذلك بين أفراد العائلة الواحدة.

١٢- إستغلال المناسبات؛ بتقديم الهدايا بين الطرفين.

تستطيع أن تصل إلى حلِّ لغز المرأة بكلمة واحدة هى "الحب".

أيها الرجل... يمكنك أن تكشف من صندوق جواهر المرأة كل يومٍ عن جوهرة جديدة بأسلوبك اللطيف معها، وتجعلها تتجرع المر منك وتبادلك به العسل فى حياتك، فلا تهتم بجمال الأخريات وتترك جمال زوجتك الداخلى؛ لأن جمال الأخريات ما هو إلا طلاءٌ. لا تستهزئ بذوق

زوجتك؛ ولو كان ذوقها متردّياً لما اختارتك من بين الرجال. إن أردت كسب المرأة فاستمع لحديثها؛ لأنّها تتحدث بقلبها ولسانها. إن أردت السيطرة على مشاعر زوجتك فاعتذر لها عند الإساءة، استشر زوجتك فيما تنتقى؛ لأن لها ذوقاً خاصاً. كن حذراً من زرع الكراهية فى نفس المرأة؛ لكى تفقدها وتفقد نفسك. عندما تريد الإمساك بزوجتك طبّق المثل القائل: "المرأة كالشعلة إذا عرف الرجل كيف يمسكها أضاءت طريقه، وإذا أخطأ فى مسكها أحرقت يديه".

وتقبل المثل القائل: "فى فترة الخطبة يتكلّم الشاب وتصغى الفتاة... وعند الزواج تتكلّم العروس ويصغى العريس"، ولا تدع الموقف يتحول بعد فترة من الزواج بحيث تتكلّمان - أو بالأحرى تتشاجران - ويُصغى الجيران إليكما. اعلم أنّ الحب عندما يسود البيت ينتشر الدفء فى القلوب. كم تطمح المرأة أن يفهمها الرجل ويحبها!

تمتع بحديث المرأة؛ لأنّه أحلى ما فيها خاصة عندما تكون سعيدة، وإن فلم تستطع أن تُنصت إليها فدعها تعتقد ذلك؛ كى تُسعِدها. واستفد من طريقة المرأة فى الإنصات؛ إنها تستطيع أن تستمع إلى حديثك باهتمامٍ، فى الوقت ذاته الذى تفكِّر فيما تعمله لك أو لنفسها.

المرأة تحب كلمة "أحبك"، والرجل يحب كلمة "شكراً".

خمس حركات تحبُها المرأة

إن أردت أن تشعر المرأة بالإطمئنان والراحة؛ أمسك يدها بمناسبة أو بدون مناسبة، هذه اللمسة تشعرها بحبك وحنانك، كما لو حاولت أن تبعد خصلات شعرها التى مالت على وجهها فهذه الحركة تجعلها تشعر باهتمامك وعنايتك بها. أمّا مسح دموعك بأطراف أصابعك فإنّه

يشعرها بعطفك وحنانك عليها، وتدعِّمها بكلمة أحبك التى تذيب الجليد المتراكم بينكما. هناك مَن يقبِّلُ الزوجة عندما تكون غاضبة أو حزينة ويُقبِّلُ يدها ويحيطها بذراعيه فتصير كوردة كانت عطشى وسُقيت بمطر الربيع.

هناك عادةٌ مذمومة فى بعض المجتمعات؛ وذلك بترديد الرجل كلمة الطلاق بدون مبرِّر، فكلما أراد شيئاً من الآخرين أو من نفسه فإنّه يقول: "علىَّ الطلاق بالثلاثة إن لم تأخذ أو تأت أو تذهب أو تعط..." وتكون النتيجة إحدى حالتين؛ إمّا أن يجبر الطرف المقابل على الإنصياع خوفاً من وقوع الطلاق، أو هناك مَن يستغل الفرصة ولا يفعل ما يُطلب منه؛ كى يقع الطلاق خاصة إذا كان يكره زوجة القائل.

هل يقطع رباط الزواج المقدس بهذه السهولة بكلمة واحدة لا لذنب اقترفته الزوجة أو الأولاد، بينما وصف الرسول الطلاق بأنّه أبغض الحلال عند الله؟!.

كما نجد من النساء من تردِّد كلمة الطلاق على مسامع زوجها كنوع من التهديد بحيث تجعل تلك الكمة سهلة التطبيق، فيأتى اليوم ويقول لها الزوج: "حسناً، بما أنّك ترغبين... إذن أنتِ طالقٌ"... ولا ينفع حينها الندمُ والدموع.

كيف تستقيم الحياة مع النرجسية؟

فى داخل كل فرد منا سمة من سمات الشخصية النرجسية، يختلف ظهورها من شخص إلى آخر، إعتماداً على درجتها. صحيح أن حب الذات والإعتزاز بالنفس هما أمران مشروعان لكل إنسان، لكل الإفراط فى عشق الذات، لاسيما من قبل الشريك، يمكن أن يحول حياة الآخر

إلى جحيم لا يطاق. هل تنجح العلاقة مع شخص لا يهتم إلا بذاته ولا يعشق إلا نفسه؟ هل يجب السكوت عن تصرفات الشريك الذى لا يكترث لمشاعر الآخرين، أم يجب مواجهته؟

شبهت "جنيفييف ديناتى"، اختصاصية فى علم النفس، النرجسية بالكوليسترول، إذ يوجد منه الجيد والضرورى لصحة الإنسان، وهناك السيِّئ منه الذى يجب التخلص منه، لأنّه يؤدى إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين القاتلة. هكذا هى النرجسية، قليلها يؤشر إلى الثقة بالنفس والإعتداد بالذات واحترام الذات، وكثرتها تعنى المرض والهوس. كذلك، يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول فى كتابهما "النجدة أنا أعيش مع شخص نرجسى"، النرجسية مشيرين إلى أن كل فرد منّا يمتلك درجة من سمات الشخصية النرجسية، تتفاوت بين البسيطة والمرضية القاتلة. فمن منّا لم يسمع شريكه يتباهى بإنجازاته وآرائه أمام الأصدقاء أو فى خلال اللقاءات، ويعرب عن بهجته ورضاه عن الاهتمام الذى تمكن من جذبه؟ فى المطلق، لا ضرر من مسألة حب الذات والتباهى بالنفس، مادام الأمر باقياً فى حدود احترام الآخر. لكن، ما إن يتخطى الأمر الحدود الطبيعية للعلاقات الثنائية حتى تظهر المشكلات، وتتعقد الأمور، لاسيما عندما يتضح لأحد الطرفين أن شريكه لا يولى أى تقدير لغير الأنا الخاصة به، ولا يهتم بأى أحد غير نفسه ولا يعشق أى شخص غير ذاته.

العيش مع نرجسى

كيف وصل بك الأمر إلى الإرتباط بصاحب هذه الشخصية النرجسية؟ ألم تلاحظى تصرفاته ومدى عشقه لذاته؟ هذه الأسئلة

وغيرها تطرحينها على نفسك، فى كل مرّة تشعرين بأنّه أهملك ولم يقدّر مشاعرك أو أفكارك. قد تلومين نفسك على هذا الإختيار، ولكن عليك أن تعرفى جيِّداً أنّ الإنسان النرجسى يبرع فى خداع الآخرين. مازلت تتذكرين كلمات الإطراء والمديح التى غمرك بها فى بداية علاقتكما. كان يكثر من مديحه كى يخفى نرجسيته التى عادة ما تفضحها عبارات مثل: "أنا الأجمل"، و"أنا الأذكى"، و"أنا الأكثر سحراً". وما يقهرك أكثر، أنّك كنت تستظرفين تلك العبارات وتعتبرينها دليل ثقته الكبيرة بالنفس. وعندما لاحظت أنّه نادراً ما يطرح عليك الأسئلة، وأنّه لا يهتم أبداً بمشاعرك، بل يطالبك بمزيد من الاهتمام به، وأن كل قراراته يتخذها بناء على مصلحته ومن أجل منفعته الخاصة، كان الأوان قد فات للتراجع وإعادة التفكير فى علاقتكما، فقد وجدت نفسك واقعة فى شرك هذا النرجسى. لا تظنى أنّ الأمر حدث بسهولة، فالنجرسيون مشهورون باحتيالهم وبخططهم فى إصطياد ضحاياهم. هذا الشخص الذى يعتبر العالم بأسره مجبراً لخدمته ومدحه، هذا الذى لا يرى فى المرآة سوى صورته، سوف تجدينه حزيناً يستدر عطفك ويعترف لك بكل تواضع بأن لا أحد يفهمه، وأنّه إنسان حساس جدّاً، هكذا ينصب فخه بإحكام تام. يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول أن ذلك التناقض فى الشخصية هو الشرك الذى يبرع كل نرجسى فى نصبه. هو يدرك تماماً أنّ النساء سيتأثرن بضعفه وحساسيته، وأنهنّ لن يترددن فى تأدية دور الأُم، لكنهنّ سرعان ما يصبحن معتمدين عليه. فى هذه اللحظة، ينقض هو على فريسته، والضحية المثالية بالنسبة إلى النرجسى هى تلك التى تعرب عن خوفها وقلقها، من الانفصال عنه. للأسف، تبدو مسألة بناء علاقة عاطفية مع إنسان نرجسى أمراً

مستحيلاً، لأنّ الآخر بالنسبة إليه ليس سوى مرآة يتأمل من خلالها ذاته إلى ما لا نهاية.

مرآتي يا مرآتي

يعتبر علماء النفس أنّ الإنسان النرجسي لا يزال يعيش في مرحلة التعلق بوالدته، فما معنى ذلك؟ يعتاد الطفل، منذ لحظة ولادته، على مشاهدة ذاته في عيني والدته، وهو ما يمكن وصفه بالعلاقة العاطفية الأولى التي يختبرها في هذه الدنيا. لهذا يسعى الإنسان في بداية كل علاقة جديدة إلى التفتيش عن جنة العشق الضائعة، عن تلك اللحظة التي يعيشها في وهم تام بأنّه هو الأفضل في نظر الآخرين، تماماً كما كان في نظر والدته. لكن، ما إن يستيقظ من وهمه ويعود إلى الواقع، حتى يدرك أنّ هذا الآخر قد خذله، وأنّه لم يعد هو الأفضل بالنسبة إليه.

العكس تماماً يحصل مع الإنسان النرجسي، فهو يفكر دائماً في أنّه الأفضل والأحسن، وأنّه فوق الجميع وأنّه شخص نادر الوجود، وهو ينتظر من الآخرين احتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، فهو إستغلالي ووصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم لتحقيق مصالحه الشخصية. بإختصار، هذا الآخر غير موجود بالنسبة إلى النرجسي.

يخطئ مَن يعتقد أنّه قادر على فهم النرجسي، وتغييره، فالأمر ليس بمثل هذه السهولة، لا بل يمكن القول إنّه من المستحيلات، والسبب في رأي علماء النفس، يعود إلى أنّ النرجسي متمركز حول ذاته وشخصيته، فهو يستميت مثلاً من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟ الأمر الوحيد الذى يمكن أن يفعله الإنسان الذى يعيش مع نرجسى، غير الهرب بعيداً، هو إتخاذ قرار صارم بالاهتمام بنفسه، وتعلم كيفية وضع حدود لطلبات شريكه العاشق لذاته. وبدلاً من تمضية الوقت فى محاولة تهدئة نوبات نرجسية الشريك وتحقيق مطالبه، يمكن إستغلال هذا الوقت فى القيام بأعمال خاصة به، أو التوجّه إلى نادٍ أو مشغل رسم أو أى مكان آخر لا تطوله أهواء النرجسى.

عندما سئلت جنيفييف ديناتى عن سلوك النرجسى فى العلاقة العاطفية، أوضحت أن فى اعتقادها لا يصح إستخدام عبارة علاقة عاطفية، لأنّه لا يمكن الحديث عن تبادل العواطف والمشاعر مع إنسان نرجسى يعشق ذاته ولا يولى الآخرين أى اهتمام، لأن أهمية الآخر تعتمد على ما يقدمه له. يتحول شريك النرجسى فى الحياة إلى مجرّد خادم، مهمته الوحيدة الاهتمام بشخصه وتبيان عظمته. هل النرجسية مرض نفسى يحتاج إلى علاج؟ إنّه سؤال أساسى يفرض ذاته، لكن النرجسية بالنسبة إلى جنيفييف تنتج عن خلل ما فى مرحلة "عقدة أوديب" التى يمر بها الطفل. لتبسيط الأمر أكثر، تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التى يمر بها جميع الأفراد. ففى السنة الأولى من العمر، نجد الطفل الصغير متمركزاً حول ذاته، إذ يكون هو محور العالم، وبعد سنوات عدة ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أى أنّه يبدأ بحب ذاته ثمّ ينتقل إلى حب الآخرين. أحياناً يحصل خلل، فيستمر الطفل فى التمركز حول ذاته إلى ما لا نهاية.

زوجتك جادة.. شحيحة البسمات.. قليلة الكلمات!:

يصفون صاحبة هذه الطباع بالشخصية القهرية، ورغم ذلك فإن معظم علماء الاجتماع دعوا كل زوج للارتباط بهذه النوعية من الزوجات والاطمئنان، ولكن وضعوا لهم أسلوبا للتعامل فى خطوات ميسرة.

فقد أكد العديد من الدراسات الزوجية أن الحياة مع هؤلاء الزوجات الأشبه بالشخصيات النموذجية الحازمة تشكل ٣٥ ٪ من أسباب الطلاق، وفى أبسط صورها تمثل خطرا على الحياة الزوجية إن لم يحسن التعامل معها، وفى هذا الشأن اطلعنا على دراسة أعدها المركز القومى للبحوث الاجتماعية، والتى شملت عدة فصول، تحكى عن مواصفات هذه الشخصية؛ مزاياها وعيوبها.

حساب النفس

«الأمر المعتاد أن تحتل المشاكل مع الآخرين -زوج، أهل، صديقات- النسبة الأكبر! ولكن مشكلة الشخصية أو الزوجة القهرية تكون مع نفسها، فهى تريدها ملتزمة، ومنضبطة أكثر وأكثر» ?كما تُعلق الدكتورة علياء عبد الراضى أستاذة الطب النفسى على هذه الدراسة، وتتابع: «هذه الشخصية تضع نظاما صارما لحياتها لا تحيد عنه، وكأنها تمشى على خط مستقيم، تحسب الزمن بالثانية، والمسافات بالملليمتر، واعية لكل حرف تنطقه وليس كل كلمة! وإن أخطأت فى حق نفسها لامتها، وعاتبتها، وعاقبتها، وأبدا لا تسامحها!

وهذه الدقة الصارمة تدفعها إلى عدم فتح باب التفاؤل على مصراعيه، حيث تدعو ذاتها للحذر، لوزن الأمور وتقليبها، ودراستها بدقة، ودائما ما تتصف باليقظة والانتباه؛ حتى لا تخرج عن الخط، مطمئنة أن كل شىء فى موضعه، وكل يسير وفق الخطة وتحت السيطرة الكاملة.

وعلى نفس السياق يضيف الدكتور إسماعيل يوسف أستاذ الطب النفسى بجامعة قناة السويس قائلا: هذه المواصفات إن انطبقت على الزوجة تُصبح مشدودة دائما، شحيحة البسمات، قليلة الكلمات، حادة التصرفات، حازمة، قاطعة، مباشرة وواضحة فى كل ما تقول وتفعل، قاسية على نفسها، تنعدم لديها المرونة، تفرض على آل بيتها ماتفرضه على نفسها، وتحاسبهم مثلما تحاسب نفسها، لا تتنازل ولا تصفح، ولا تنسى إن أخطأ الزوج فى حقها، أو ابتعد أولادها عما رسمته لهم من قواعد وقوانين عليهم السير عليها فى حياتهم الدراسية، وعلاقتهم مع أصدقائهم، وحتى فى أسلوب حياتهم بالبيت.

خطأ كبير

بمفردات تحذيرية يوجه الدكتور إسماعيل كلامه للزوجة القهرية: إن الناس مختلفون، متنوعون فى عاداتهم، وسلوكياتهم، وتعاطيهم مع الحياة، يتمتعون بنسب معينة من الفوضى والنظام، الالتزام والتسيب، الجدية والإهمال، اليقظة والتراخى. ولا يمكن بحال من الأحوال أن نتوقع منهم جميعا الأداء الذى يتفق مع تصوراتنا وتوقعاتنا من أداء أمثل، وبالتالى لا يمكن محاسبتهم بمقياس واحد.

وتحذير ثانٍ يوجه لهؤلاء الزوجات اللاتى تتصف شخصياتهن بالقهرية: اتركن لمن حولكن مساحة أو مسافة ما بين الحد الأدنى والحد الأقصى، بين المثالى والأداء المقبول الذى يفى بالغرض دون إهمال أو تسيب أو فوضى أو عشوائية، باختصار عليكن أيتها الزوجات القهريات أن تتجاوزن عن الأخطاء غير المقصودة لأزواجكن وأبنائكن، خاصة إذا لم يكرروها.

كما أوضحت الدراسة التى أعدها المركز القومى للبحوث: أن هذه الشخصية ذالزوجة القهرية- فى حالة صراع دائم مع المحيطين، والمواجهة بينهم كثيرا ماتكون ساخنة، مع تزايد الوسوسة، والتردد، وصعوبة فى الوصول إلى قرار، خاصة إذا كان الزوج يتمتع بصفات متناقضة لسمات هذه الزوجة القهرية؛ مثل عدم الدقة، والتراخى، والتساهل المخل، وعدم الالتزام الحرفى بالخطة، أو النظام البيتى المتفق عليه.

توابع الشخصية القهرية

وهناك صفات أخرى حساسة تدخل نطاق الحياة الزوجية مثل: النظافة، أسلوب التربية، تناسق المظهر، تناول الطعام، النظام داخل البيت، طرق التعامل مع الجيران أو الأقارب، والتعامل مع الأولويات وما بعدها!

وبطبيعة الحال كل هذا يؤدى إلى توتر العلاقة بالبيت، ومع الزوج والأبناء، وقد يتطور الأمر إلى صراع وحالة دائمة من الضيق، بعدها يأتى الفتور الزوجى والتباعد النفسى، فيدير أحدهما ظهره للآخر، متجها بمشاعره وأفكاره واهتماماته بعيدا عن أسرته: الزوجة لأن زوجها رفض الالتزام بقوانينها، والزوج لعدم تقبل زوجته له بما هو عليه.

وماذا عن المشاعر؟!

وفى كتاب «كيف تكون عظيما؟» أفرد الدكتور عادل صادق الطبيب النفسى للشخصية القهرية بابًا، تحدث فيه عن مشاعرها كيف تكون؟ فقال: هى متحفظة فى التعبير عن مشاعرها، بل شحيحة فى عواطفها،

وثمة طقوس معينة تحاصر العلاقة الحميمية، والخوف أن تؤدى فى النهاية إلى التباعد الفعلى، وصاحبة هذه الشخصية تعانى فى كل الأحوال من القلق والتوتر والاكتئاب والإحباط وهبوط المعنويات، كما يضطرب نومها فتصاب بالأرق المزمن، وقد تتحول إلى مستهلك دائم للعقاقير المهدئة إن لم تجد استجابة معتدلة لصفاتها الشخصية المتحفظة.

بشرى للأزواج.. ٦ طرق للتعامل

مجموعة من الإيجابيات صاغتها لنا الدكتورة علياء عبد الراضى عن الزوجة التى تتصف بالقهرية، وعلى الأزواج الاستفادة منها:

زوجتك القهرية ليست بالضرورة شخصية مرفوضة يصعب التعامل معها؛ فهناك جانب إيجابى تتمتع به يتمثل فى ضميرها الحى القوى الذى يحاسبها -أو تحاسب به نفسها- حسابا عسيرا؛ فتلومها على كل شىء لدرجة تشعرها بالألم والخزى إن أخطأت، وهذا قد يشعرك بالأمان والثقة.

هى أمينة فى تعاملاتها المادية، أمينة على عملها، صادقة الوعد، لا تكذب، ولا تغش، ولا تخدع، ولا تزور، ولا تتجمل، ولا تنافق أحدا. لا تملك فى كلامها إلا الحقيقة المجردة، لدرجة من الممكن أن تتسبب فى الإحراج أحيانا، وهذا قد يفيدك بشكل مباشر إن كنت خجولاً من مواجهة من حولك.

كن مطمئن البال وامش وراءها مغمض العينين، وائتمنها على قلبك ومالك دون حاجة إلى عقود مكتوبة، أو موثقة.

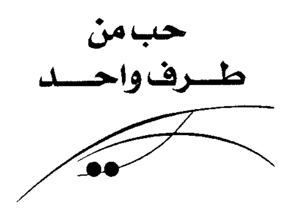
لا تُصَعِّد المواجهات الحادة بينك وبين زوجتك القهرية؛ فدرجة تسيبك العالية، والتزامك القليل، ليست مستحبة فى كل الأحوال.

اتفق معها منذ البداية على الحد الأدنى ـ وليس الأمثل ـ الذى يقلل من درجة الصراع والمواجهة.

تعرف على مفاتيحها، سماتها؛ فهذه بداية نجاحك معها، وبالتالى تعامل معها بلباقة، وحساسية، ورقة، بعدها تحصل على أفضل الاستجابات التى تحقق رضا الطرفين، وتجعل الحياة تمضى فى ظلها بسلاسة.

■ ■ ■

حب من طــرف واحـــد



الحبٌّ أن تفعل المستحيل من أجل سعادة من تحب، أن تفرح لفرحه وتحزن لحزنه، أن تحب كل ما يحبه، وتكره كل ما يكرهه. الحبُّ أن تعبِّر بما تشعر به من مشاعر وأحاسيس تجاه من تحب بنظراتك وكلماتك وتصرفاتك وأفعالك. الحب احترام واهتمام ومعرفة متبادلة، الحب يحافظ على الكرامة ويخاطب المشاعر. الحب مسؤوليَّة يتحمل فيها كل طرف طباعا وآراء، وأحياناً مزاجات مختلفة، لما تعوَّد عليه من الطرف الآخر.

الحبُّ ليس مجرد كلمات نسمعها ونردّدها. الحبُّ علاقة بين طرفين وليس علاقة من طرف واحد. الحب عطاء متبادل، وهذه المشاركة هى التى تحافظ على الحبِّ وتقويه وتدعمه، فالحبُّ لا يعرف ابتزاز واستنزاف المشاعر؛ لذا يعتبر الحبُّ من طرف واحد عذاباً؛ لأنه حبٌّ بلا أمل، حبٌّ مستحيل يتعذب صاحبه فى صمت؛ لأنه لا يستطيع البوح له، أو لأن الآخر لا يحسُّ ولا يشعر به، فيظل يرسل ويرسل ويعطى ويعطى من دون أن يجنى أى اهتمام أو إحساس أو إشارة؛ ليطمئنه بأن صبره سيثمر، وقد ينشأ هذا النوع من الحبِّ المؤلم لرجل متزوج بامرأة تحبه وتقدره وتحترمه، بينما هو لا يبادلها هذه المشاعر؛ لأنه تزوَّجها

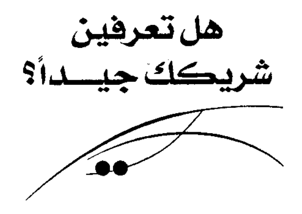
بغير اقتناع، وبصرف النظر عن الأسباب التى دعته للزواج منها فما ذنبها؟ ولماذا تتحمل مسؤولية إقدامه على الزواج منها ومن يدفع الثمن؟، خاصة إذا كانت إنسانة تخاف الله فيه؟، وفى هذه القصة المؤلمة اعترف الزوج لزوجته بكل قسوة، وفى أول يوم تدخل فيه عش الزوجيَّة، بأنها فُرضت عليه، وبأنه لن يحبها يوماً؛ لأن قلبه معلق بأخرى، وبالتالى عاشت فترة زواجها لم يُسمعها كلمة حبٍّ؛ لأن قلبه مغلق، فكان يستقبل من دون إرسال، وطوال الوقت بعيد عنها يشغل نفسه بالعمل والأصدقاء، ولا يعود إلى المنزل إلا حينما يتأكد من أنها قد نامت، فقررت هى أن تتعامل معه بالحكمة والصبر وأن تحتويه بكل حنان وعقلانيَّة؛ حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلام. بالتأكيد إن الحبَّ شعور طبيعى وتلقائى ولا يمكن أن يُفرض، فهو إحساس نابع من الأعماق، وعليها أن تكون قويَّة الإرادة، وتدرك واقعها بصورة منطقيَّة وتحكِّم عقلها بعد أن أصبحت تعيش معه قصة حبٍّ جميلة ورائعة، لكن فى خيالها أنَّه شعور بالحبِّ والألم فى نفس الوقت، ورغم تأكدها بأن طريقها مسدود، إلا أنَّ الأمل ظل يراودها فى أن يشعر بها، وكانت تُمَنِّى نفسها وتحلم وتأمل بأن حبَّها وعطاءها وتفانيها واهتمامها به سيغيره يوماً ما، لكن دائماً أحلامها تطير أدراج الرياح، فلم يحنّ ولم يتقبلها ولم يعاشرها ولم يطلقها ولم يراعِ مشاعرها ولم يقدر أحاسيسها، فتحولت مع مرور الوقت لجسد بلا روح، وزادت حالتها سوءاً عندما دخلت فى طور العزلة والعصبيَّة والاكتئاب، وأصبحت تقضى يومها فى النوم، وفى لحظات يقظتها تعيش متبلدة المشاعر، فلا تشعر بالحزن أو الفرح وكأنها كائن ميت وهى ما زالت على قيد الحياة.

أنيـــن الحيـــاة

إنَّ الحياة لا تجرى كما نتوقع بحيث يتصرف الجميع على نفس نمط تفكيرنا، فربَّما من تضعه فى أعلى قائمة اهتمامك تجد أنك فى أسفل قائمته، ومن تعتبره المركز فى دائرة حياتك تجد أنَّك خارج دائرته، ومن تراه ضوءاً يراك ظلاماً، ومن تحيا لأجله يحيا لأجل نفسه أو لأجل الجميع إلا أنت، ومن تظن أنك تعرفه يجهلك، وبذلك تكون قد سلَّمت سلطة التصرف بحياتك، ولو بطريقة غير مباشرة، لمن لا يهمه إن نجحت أو فشلت، إن فرحت أو تألمت.

■ ■ ■

هل تعرفين شريكك جيـــداً؟



١- الأسماء الأخرى لزوجك (أسماء الدلع):

(أ) تعرفينها كلها.

(ب) تعرفين واحداً منها.

(ج) لا تعرفين إن كانت له أسماء أخرى.

٢- مقاسات ملابس زوجك:

(أ) ليست سرّاً فأنا مَن يشترى له ملابسه بانتظام.

(ب) أعرفها بالتقريب "عينى ميزانى".

(ج) لا أعرفها.

٣- مشروعاتكما المشتركة على المدى الطويل:

(أ) تتحدثان عنها دائماً، ولديكما دائماً مشروعات جديدة.

(ب) كل مشروعات زوجك هى مشروعات مشتركة.

(ج) لديك مشروعاتك الخاصة، ولديه مشروعاته الخاصة، وإذا التقت مشروعاتكما، فلن يكون لديك مانع.

٤- خلال الأسبوع الواحد، تَرَيَان بعضكما:

(أ) كل مساء وتمضيان نهاية الأسبوع مع بعض.

(ب) بسبب توقيت عملكما، بالكاد تُصادفان بعضكما فى المنزل.

(ج) يحدث أن لا تريا بعضكما فى المساء، لكن نادراً ما يحدث هذا.

٥- حياة زوجك قبل أن يتزوجك:

(أ) هى موضوع لا تتحدثان عنه أبداً.

(ب) تعرفين كل شىء عنها وبالتفصيل، بما فيها أسماء صديقاته السابقات.

(ج) تعرفين العناوين العريضة منها وليس التفاصيل.

٦- يَحدُث أن تُخطئى أحياناً فى:

(أ) تاريخ عيد ميلاده.

(ب) رقم هاتفه فى العمل.

(ج) اسمه الشخصى.

٧- الشخص الذى يعرف أكثر عن زوجك هو:

(أ) ربما صديقه المقرَّب.

(ب) أنت.

(ج) والدته.

- النتيجة:

والآن احسبى نقاطك:

- إذا حصلت على ما بين ١٧ و٢١ نقطة

كيان واحد

يبـدو أنك تحـفظين زوجك عن ظهـر قلب، فـأنت تعـرفـين عنه كل شىء، وهو أيضاً يعرف عنك كل شىء من ماضٍ أو حاضر. تمضيان مع بعضكما معظم الوقت، وتخططان معاً للمستقبل. انْصَهَر كيان كل منكما فى كيان الآخَر، حتى فقد كل منكما شخصيته الخاصة المستقبلة. جميل أن تكونا منسجمين ومتّحدين، لكن سيكون من الأفضل أن تحافظى لنفسك على بعض الأسرار، وتحيطى نفسك بقليل من الغموض، لأنه يجعل الحياة الزوجية أكثر تشويقاً.

- إذا حصلت على ما بين ١٢ و١٦ نقطة

زوجان متكاملان

تعـرفـين جـيـداً زوجك، لكن كـلاً منكمـا يحـافظ على جـانب من الخصوصية لنفسه. تَوصلتما مع مرور الوقت إلى إقامة التوازن اللازم لتتشاركا الحياة الزوجية، من دون أن يفقد كل منكما هويته الخاصة به، واستقلاليته كشخصية قائمة بذاتها.

- إذا حصلت على ما بين ٧ و١١ نقطة

زواج الحرية

يبدو أنّ هناك هوَّة كبيرة تفصل بينكما أنت وزوجك، فأنتما تبدوان كأنكما غريبان عن بعضكما بعضاً. إذا كنتما قد اخترتما أن تَضعَا كل

هذه المسافة بينكما، وألاَّ يقترب كل منكما من شؤون الآخَر، وتسير حياتكما بشكل جيد على الرغم ذلك، فليكن. لكن انتبها، فالتواصُل واحد من أهم أعمدة الزواج الناجح. لهذا فمهما بدَت علاقتكما جيدة، إلا أنها فى الحقيقة هَشَّة جداً، ومع أول اختبار حقيقى يمكن أن تنكسر. عليك أن تستثمرى المزيد من الجهد والوقت فى هذه العلاقة، وعليكما أن تَقومَا بأنشطة ومشروعات مشتركة أنت وزوجك، لتقتربَا من بعضكما أكثر وتَعرفا بعضكما بعضاً أكثر.

السعادة الزوجية.. بين مد وجزر

هناك حالة شبه عامة لا تكاد تخلو منها حياة زوجية، مهما تكون حالة الحب والتوافق والانسجام التى تظلل حياة الزوجين فيها، فهناك شكوى متكررة من حالة فتور أو خمول أو تراخ تصيب مشاعر الزوجين بعد مرور وقت على الزواج، طال هذا الوقتُ أو قصر، المهم أنّ هذا الإحساس يحدث بالفعل، وقد يهدد العلاقة الزجية نفسها فى بعض - أو ربّما - فى كثير من الأحيان.

السعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل من يفكر فى الزواج؛ فالهدف من إنشاء هذه العلاقة فى الأصل هو طلب الإستقرار النفسى والوصول إلى حالة الأمن العاطفى، لكن فى ذات الوقت علينا أن نعترف بأنّ السعادة الزوجية مفهوم نسبى لا يسهل قياسه وتعميمه.. وهو يعنى فيما يعنى رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية.

وتقييم العلاقات الزوجية بأنّها سعيدة أو تعيسة، لابدّ أن يرتبط بمرحلة زمنية معيّنة تمر فيها هذه العلاقة.. وبعض العلاقات تكون فى قمة السعادة الزوجية فى فترة معيّنة.. ثمّ تتغير الأمور والأحوال..

وهناك لحظات سعيدة جداً.. أو ساعات، أو أيّام، أو أسابيع، أو سنوات.. أو العمر كله... وبالطبع كلما طالت المدة السعيدة كلما كان ذلك أفضل.

وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية فى وظائفها ومهماتها والتى تتمثل فى الجوانب التالية:

تأمين العيش المشترك، والسكن والحب، وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية للطرفين، وفى إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفى تلبية متطلبات المنزل والمعيشة، وفى تحقيق المتطلبات والأدوار الإجتماعية المتنوعة، وغير ذلك.

وتتأثر السعادة الزوجية بالنجاح أو الإخفاق (النسبى) فى تحقيق الوظائف السابقة بالنسبة للزوج أو الزوجة أو كليهما وبشكل مُرضٍ ومقنع.

وبعض العلاقات تنجح فى تحقيق عدد من الوظائف الزوجية، ولكنها تخفق فى بعضها الآخر.

ولابدّ من القول بأنّ العلاقة الزوجية هى مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة.

وكلما أُنجزت مهمات معيّنة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها..

من أين يأتى الفتور الزوجى؟!

إذا قلنا إنّ السعادة الزوجية هدف نهائى ترمى إليه الأسرة بركنيها الأساسيين: الزوج والزوجة، فإن تلك السعادة تتأثر بعدد من المشكلات الحياتية التى يمكن أن تجعل من هذا الزواج زواجاً تعيساً أو مضطرباً.

فمثلاً الشخصية النكدية، أو الشخصية الأنانية، أو الشخصية العدوانية المضطربة، أو الشخصية ضعيفة المهارات، أو المفرطة فى الحساسية نحو الآخر.. يمكن لها إذا كانت تنطبق على أحد الزوجين، أن تحول الحياة الزوجية إلى لغم موقوت، وإلى مشكلات لا تنتهى.

ويلعب الملل الزوجى أو الفتور الزوجى دوراً كبيراً سلبياً فى التعاسة الزوجية.. وأسبابه متنوعة، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتهما وتركيبهما النفسى وتاريخهما الأسرى.

وفى حالات الملل الزوجى تزداد المشكلات الزوجية، ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وإبتعاد كل طرف عن الآخر فى نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الإستغراق فى العمل أو فى هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه، وان يخفف من إحباطاته، وان يعطى نفسه شيئاً من التوازن والمتعة والتجديد، ولكنه يضيف بذلك مزيداً من الضغوط على علاقته الزوجية، ويساهم بزيادة تسميم أجوائها؛ ومن ثَم ينشأ فى نفس طرفى هذه العلاقة "جدار عازل" يحول بين الأمل الجميل الذى كان، والواقع الجاف الكائن فعلاً.

ومن الممكن أن يتورّط أحد الزوجين - إن لم يكن هناك سياج حافظ من الدين والتقوى - فى علاقة عاطفية مخفقة أو مزيفة أو متسرعة.. يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة، وربّما تؤدى إلى مرحلة اللاعودة أو الطلاق.

ترميم العلاقة وتجديدها

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجدد خلال مرحلة الملل الزوجى.. وربّما يكون الملل والروتين والجمود دافعاً طبيعياً

إلى تجّدد العلاقة، وإلى إقتراب الزوجين من بعضهما فى كثير من الحالات.

وأخيراً.. لابدّ من التأكيد على أنّ السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية،

وأيضاً فإنّ العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت، ولابدّ من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

■ ■ ■

الرجـل
يفضلهـا جميلــة



ظاهرة رفض الـرجل الزواج من المرأة الذكـيَّة وتفـضيلة عليهـا المرأة الأقل ذكاء، أصبـحت منتشرة حتى فى الدِّول الغربيَّة المتقدِّمة، التى يرى الرجل فيها أن الزوجة الذكيَّة تتحول إلى كمبيوتر منظم يرصد أخطاءه وتحركاته، ويحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولا يمكنها كذلك التغاضى عن أى شىء من تصرُّفاته التى تجد فيها شيئاً من النقص والعيب.

أكَّدت دراسـة أجراها أخيـراً خبـراء شؤون الأسـرة فى فرنسا. أن الرجل أصبح لا يميل إلى الزواج من المرأة الذكيَّة التى تعكِّر عليه حياته، ويفـضل الارتبـاط بالمرأة محدودة الذكاء، التى تترك له مسـاحة من الحريَّة، ولا تحسب عليه كل حركة أو تصرف أو سلوك.

أرجعت الدراسة ـ التى أجريت على أكثـر من ٥٠٠ رجل من مختلف المستويات الاجتماعية، ومعظمهم فى سن الزواج ـ السبب فى انتشار ظاهرة ميل الرجل إلى الارتباط بالمرأة الأقل ذكاء إلى أن الرجل العصرى ما زال يعتنق نفس الآراء والمعتقدات التى كانت لدى أجداده، الذين كانوا يفضلون المرأة الجميلة، ويرفضون تماماً الارتباط بالمرأة الذكيَّة.

غـالبـيَّـة الـرجـال الذين شملتهم الدِّراسـة فضلوا الارتبـاط بالمرأة المحدودة الذكاء، التى تتمتع بوجه باسم بصفة دائمة، وتتغـاضى عن

الكثير من أخطاء الزوج، بينما فضلت الأقليَّة، ومعظمهم من محدودى الدخل، الارتباط بالمرأة الذكيَّة الطموح، وذلك حتى تساعدهم على تحقيق طموحاتهم معاً فى تكوين أسرة تتبوأ مكاناً مرتفعاً فى السلم الاجتماعى.

فى نهاية الدِّراسة تقدم خبراء شؤون الأسرة بفرنسا بنصيحة إلى كل فتاة تريد الزواج، محتواها أن تخفى درجة ذكائها: حتى لا يهرب منها الرجال، وأن تهتم أكثر بإظهار جمالها: لأن غالبيَّة الرجال يفضلون الجمال فى المرأة على الذكاء.

وهناك تجربة عمليَّة فى هذا الموضوع: يتحدث فيها مايكل مورين، صاحب مكتب للعمالة. يقول مورين: إن التجارب الطويلة التى مرَّ بها أثبتت أن رجال الأعمال يختارون السكرتيرة الجميلة على السكرتيرة الذكيَّة.

ومنذ أسابيع طلب مدير أحد البنوك السكرتيرة من مكتبه، وطلب أن يرسل له أكثر من واحدة ليختار، وقام "مورين" باختيار ٥ فتيات من هذا المنصب، وقد اختارهن من أشكال ومستويات مختلفة، وذهبت الفتيات الخمس إلى مكتب مدير البنك، ولم تستغرق مقابلة كل منهن للمدير المهم أكثر من ٥ دقائق، ثم اتصل مدير البنك بالسيد "مورين" تليفونياً، وقال جملة واحدة: "أخذت الشقراء ذات العيون الزرقاء".

تصرفات بسيطة تهدد الحياة الزوجية

لكى تنجح حياتك الزوجية، ليست هناك وصفات سحرية عجيبة، فكل ما هناك أن عليك تفادى إرتكاب بعض الأخطاء، التى يمكن على المدى الطويل أن تقضى على روابط المودّة والحُب، التى تجمع بينك وبين زوجك.

للحياة الزوجية أعداء، هم ليسوا أشخاصاً، بل هى تصرفات تقومين بها أنتِ أو يقوم بها زوجك، لا ينتبه كل منكما إليها، وإن انتبه إليها قد يعتبرها تافهة. لكن هذه الأشياء الصغير لا تترك مجالاً للحب أن يزدهر، بل تخنقه رويداً رويداً، ويمكن بتكرار هذه الأخطاء أن تُدمّرى حياتك الزوجية من دون أن تلاحظى ذلك.

١- التلفاز:

جهاز التلفاز الذى نجلس أمامه لمشاهدة المسلسلات والأفلام والأخبار وغيرها، هو أوّل أعداء الحياة الزوجية الناجحة. هل تشكين للحظة فى أن تناول العشاء أمام نشرة أخبار الثامنة مساء، التى يحرص زوجك على متابعتها أو أمام مسلسلك المفضّل لا يضر بعلاقتكما؟ هل لديك شك فى أن تناول الطعام أمام التلفزيون، يضيع عليك فرصة التحدث مع زوجك، ومناقشة موضوعات تخصُّكما، أو إسترجاع ذكريات جميلة جمعتكما؟ قارنى بين عشاء تناولتماه أمام التلفاز، وعشاء استمتعتما به بعيداً عن شاشة التلفاز. وستَرين أيهما كان أكثر رومانسية وحميمية. اسألى نفسك كم مرّة جلستما تشاهدان الأخبار، ثمّ الفيلم العربى أو الأجنبى، وما إن انتهى الفيلم حتى ذهبتما إلى النوم مباشرة، من دون أن تهتمى بزوجك أو يهتم بك، أو تتقاسما الحديث حول ما واجهتماه من أحداث خلال اليوم؟ الحل الوحيد لهذه المشكلة، هو أن تتخلصى من جهاز التلفاز عدو الحياة الزوجية، ليس بأن تُهشّميه ولكن اتّفقى أنت وزوجك على ألا تُشاهدا التلفاز فى بيتكما سوى ثلاث مرّات فى الأسبوع، أو حدّدى وقت مشاهدته بساعة واحدة كل مساء، ووفّرى الوقت الباقى لتستمتعى به مع زوجك وأولادك، فى فعل أشياء أكثر فائدة.

٢- عدم الخروج معاً:

ربّما يكون التلفاز هو المسؤول عن ذلك، وربّما يكون كسلك أنت أو زوجك، لكن النتيجة أنكما تكادان لا تخرجان مع بعضكما أبداً. لكن هل فكرتما فى مطعمكما المفضل الذى كنتما تذهبان إليه فى الأيام الخوالى، لتناول العشاء رأساً لرأس؟ لو فعل كل الناس مثلكما واعتكفوا فى بيوتهم ليلاً لأغلق المطعم أبوابه. أين أمسياتكما الجميلة عندما كنتما تذهبان إلى السينما مرّة واحدة على الأقل فى الأسبوع؟ الآن ما عدتما تخرجان معاً وإن خرجتما تذهبان إلى زيارة أصدقاء أو إلى مناسبة عائلية. انتبهى، فإن خروجك مع زوجك لوحدكما فى جو شاعرى، أو على عشاء تحت أضواء الشموع يضفى ألقاً وتوهُّجاً على علاقتكما ويجعلها متجددة بإستمرار، فاحرصى على ألاّ ينْطف ألَق علاقتك الزوجية لأى سبب كان، حتى إن كان لديك أطفال، أوجدى شخصاً يجالسهم، أمك أو جارتك أو جليسة أطفال، مرّة فى الأسبوع، لكى تخرجى مع زوجك رأساً لرأس.

٣- ساعات العمل الإضافية:

إذا كنتِ تعودين متأخرة من العمل، كفّى عن ذلك. هذا الأمر لا يمنعك من الاهتمام بنفسك فحسب، بل يمنعك من الاهتمام بزوجك. ذلك أنك تعودين مرهقة ومتعبة ومتوترة الأعصاب، وهذا أمر لن يُسَرَّ به زوجك طبعاً. وإذا كان العمل يسيطر على كل تفكيرك، بحيث لا تتحدثين مع زوجك إلا عن عملك وعمله، فراجعى نفسك. اعلمى كم عدد الساعات التى يتعيّن عليك قانوناً أن تعمليها ولا تتجاوزيها إلى ساعات إضافية. حاولى أن تعودى مبكراً من العمل، أى قبل وقت العشاء بفترة كافية، حتى تَجدى الوقت لرعاية أسرتك وزوجك.

٤- إهمال مظهرك:

لكونكما زوجين وتعرفان بعضكما جيِّداً منذ سنوات، وتعوّدتما على بعضكما بعضاً، لا يعنى أن تتصرفى بلا حساب وأن تتجاهلى كل القواعد والآداب. لا تتجولى فى بيتك بملابس متّسخة أو ملابس قديمة وبشعر مَنْكُوش أمام زوجك. لا ترمى أغراضك فى كل أنحاء المنزل، وخاصة جواربك وملابسك الداخلية عشوائياً فى أى مكان، اهتمى بنفسك ومظهرك أما زوجك. تذكّرى كيف كنت تتأنّقين كلما خرجت لإلتقائه قبل الزواج، وكيف كنت تلبسين أجمل ما عندك إذا جاء لزيارتكم فى البيت، وكيف كنتِ تحرصين على ألا يَراك من دون أن تصفّفى شعرك، وتضعى أكثر العطور سحراً وجاذبية. صحيح أن زوجك يحبك كما أنت على طبيعتك، لكن لماذا لا تبذلين بعض المجهود لكى تُبيِّنى له أحسن ما عندك؟ فأنت بهذا تُبيِّنين له أن حضوره يهمك وأنك تكترثين لنظرته إليك. لهذا، إنْ قَلّ اهتمام زوجك بك بعد الزواج وأنت فى حالة ومَظهَر بائسين فلا تلومى إلا نفسك.

٥- الإهمال:

من ألَد أعداء الحياة الزوجية، إهمال الطرف الآخر وعدم إظهار بعض الاهتمام به. نحن لا نطلب منك هنا أن تقدّمى له الورود والهدايا، بل نطلب منك فقط أن تنظرى إليه. مثلاً، أظهرى له أنك لا حظت أنّه قد حَلَق وصفّف شعره اليوم، أو أنك لاحظتِ بدلته الجديدة الأنيقة. الرجال أيضاً يهتمون بأن يسمعوا من زوجاتهم إطراء حول أناقتهم. أن تقولى له أنت كلمات حلوة، خير من أن يسمعها من امرأة أخرى خارج البيت.

٦- هجر الفراش:

الحياة الجنسية عنصر مهم فى الحياة الزوجية، من الطبيعى أن يُعَقْلِن الإنسان رغباته بعد فترة من الزواج أو تَقلّ رغبته، لكن هذا لا ينبغى أن يحدث كل يوم حتى يصبح قاعدة، وتصبح معاشرة الزوج هى الإستثناء. يجب عليك ان تحرصى على الإنتظام فى علاقتك مع زوجك، وعلى إدخال الإثارة والخيال والتغيير إليها، حتى تبقَى الرغبة بينكما مُتجدّدة دائماً. لا تجعلى زوجك يَشك فى جاذبيته أو يشعر بأنّه لم يَعُد مرغوباً لديك.

٧- أسرة الزوج:

مَن قال إنّ أسرة الزوج، خاصة الحَمَاة، هم من الأشرار كما تدَّعى الأفلام والمسلسلات؟ بالعكس، هناك الكثير من الزوجات اللاتى يُحافظن على علاقة متميّزة مع عائلة الزوج. فى المقابل، لا ينبغى عليك أن تفرضى على زوجك أن يقضى وقتاً طويلاً فى زيارة أهلك، أو أن تُجبريه كل أسبوع على تناول الغداء مع أهلك يوم الإجازة. هذا ينطبق أيضاً على خروجك مع أصدقاء العمل أو زميلات الدراسة القديمات، قد لا يرغب زوجك فى حضور حفلاتهم أو الخروج معهم بإنتظام، فلا تُرغميه على فعل ذلك.

٨- عدم وجود مشرو مشترك:

أنت وزوجك يجب أن يكون لكما مشروع مشترك للمستقبل، فلا يمكنكما أن تَعيشَا يوماً بيوم من دون تخطيط ومن دون وضع أهداف. عليكما أن تَبْنيَا مع بعضكما بعضاً شيئاً مشتركاً، أن تضعَا طموحاً

وتعملا على تحقيقه، سواء أكان على المستوى القصير (شراء سيارة، الذهاب فى عطلة..) أم على المدى البعيد (إنجاب الأطفال، شراء عقار..). لا تترددى فى إشراك زوجك فى التفكير فى المستقبل وكيف تتخيّلينه.

■ ■ ■

نعم..
أحبك يا نفسى



الأربعاء:

فى العام الماضى قررت أن أحبك يا زوجى، وأن أخفّض جرعات النكد وجلسات النميمة لخطورة آثارهما الجانبية ـ كما تقول ـ وأن أقلل من كم المشتريات وهواية التسوق المفضلة لدىَّ.. ونفذت كلامى.

قررت أحبك وأحب من يحبك.. إخوتك وخالاتك وعماتك، وحماتى العزيزة أزيد من حبها والتقرب منها. وأترجم مشاعرى لها كلاماً وأفعالاً لتراها وتحس بها.. ونفذت.

الخميس:

أمّا هذا العام؛ فقد قررت وجزمت وبيّنت النية أن أحب نفسى!! نعم! وأعطيها حقها من الإعزاز والتقدير، أن أقف أمام المرآة وأنا راضية عن ملامحى، أن أشعر لطيفة ومقبولة فى قلوب وعيون مَن حولى، أن أتقبل عيوبها وأسايرها، وأمّا نقاط ضعفى فسأحاول التخفيف وليس الخلاص منها.. فهكذا خُلقت.

الجمعة:

بالأمس كانوا يطلقون صفة "الأنانى" على الإنسان الذى يحب نفسه، وفى الأمثال يلومونه "ما يمدح نفسه إلا إبليس"، ثمّ جاءت النظريات

النفسية وقلبت الموازين؛ واعتبرت حب النفس أولى خطوات حب الآخرين. وليس ـ كما هو مُشاع ـ نوعاً من "النرجسية"، لهذا قررت أن أحبك يا نفسى كما أنت.. وليس بعد إجراء التعديلات عليك.

السبت:

وتمشياً مع هذا الكلام الجميل والمريح أوقفت الكلمات والجمل التى كنت أُكررها أمام نفسى والمرآة، وأسقطتها من قاموسى للأبد.. مثل: "ماذا لو قوامى أكثر نحافة!.. لو أنفى أصغر قليلاً! ليتنى كنت أطول!.. آه لو كانت عيناى خضراوين!.. لو كان زوجى معه! لو يمتلك!

الأحد:

أمّا خطوات الحب وربط الوصال بينى وبين نفسى التى قررت أن أحبها.. فهى بسيطة جدّاً: أوّلها: أن أكون واقعية كامرأة وزوجة وأُم؛ فلا أُقارن نفسى. شكلى وواقعى بأحد، أقارب أو جارات، بمشاهير الشخصيات أو النجمات الفضائيات، وثانيها: "أن أتذوق كل طعام وأستمتع بحلاوته دون النظر لسعراته الحرارية، وبما أننى أحب نفسى "رشيقة" فسوف أكونها، وآخرها: أدللها.. أكافئها إن قامت بعمل ناجح، والأهم.. أن أطلق سراح الطفل بداخلها فلا يلزم أن أكون الشخصية الهادئة الرزينة طوال الوقت.

الإثنين:

واليوم.. أضفت جديداً؛ سأضع أمام عيناى ورقة بصفاتى الجميلة التى أراها بنفسى، ويقدرها الآخرون، وأكتبها بخط واضح ولون فسفورى، والأخرى التى أتمنّى زوالها أو السيطرة عليه أن أسجلها بحروف غير واضحة.. وقلم لا سن له.

ولن أنسى إيقاظ ما بذاكرتى من كلمات حلوة سمعتها، ولحظات جميلة عشتها، ولا مانع من إغماض العين للحظات لرؤية أحداث جميلة مضت.

الثلاثاء:

غداً سأعلن لائحة خطوات حب النفس على زوجى لآخذ رأيه للبدء فى التنفيذ مع بدايات العام - وربنا يستر - ولابدّ أن يشاركنى وألا يعارضنى.. وأن يفهم ويستوعب أن حبى لنفسى سيسعدنى كزوجة، ويفيده كزوج، ويعود علينا بالخير كأسرة.

أنا إن لم أشبع حاجاتى النفسية يا زوجى العزيز.. ونتبادل مشاعر الحب والألفة معاً.. سيظهر حرمانى وإحباطى، وتفور الصراعات بداخلى! لهل تقف معى وتوافقنى القرار؟

■ ■ ■

للرجـال فقـط

هل أنت زوج مثالى؟

١- هل تتفاعل مع رغبات واحتياجات زوجتك؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٢- هل توفر لها الحب والإحساس بالأمان، فتتحمل المسؤوليات؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٣- هل أنت ممن يستخدم سلطاته للقيادة وليس للرئاسة؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٤- هل يمتد حبك لزوجتك إلى مراعاة أهلها: فتحسن معاملتهم؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٥- هل تعلم أنّ التعبير عن الحب يكون بالكلمة والفعل معاً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٦- هل أنت كريم مع عائلتك بعواطفك ومالك؛ ولا تشعر زوجتك بالعوز لغيرك.. أبداً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٧- هل أنت قادر على كسب قضايا سوء الفهم معها.. بالحوار؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٨- هل تراعى الأولويات.. فتسمع قبل أن تتكلم، وتستشير قبل أن تحكم؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٩- هل تعرف أن زوجتك إنسانة.. ليست خالية من العيوب، والزوج الذكى يحاول التعديل من دون إحراج؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٠- هل تراعى أن زوجتك ليست عارضة أزياء؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١١- زوجـتك ـ مـثلك ـ تحس وتشـعـر، لهـا رأيهـا وفكرها وعليك الانسجام معها وتقديرها، واحترام رأيها.

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٢- هل تعمل على أن تكون محل إعجاب وفخر لها؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٣- هل تحترم خصوصيتها، تساعدها ولا تثير غيرتها؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٤- هل تـصـارحـهـا بكل شىء، دون أنانيـة أو جـفـاء، ولا تنسى المناسبات الجميلة والأعياد فتشفعها بكلمة رقيقة أو هدية بسيطة؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

النتائج:

"إلى حد كبير".. "نعم":

إذا شـملت إجاباتك أكثر من ٩ "إلى حد كبيـر"، أو "نعم": فـأنت زوج تقتـرب من مـواصفـات الزوج المثالى، القـادر على إسـعـاد زوجتـه، والذى يكرس نفسه ومـاله وعمله لرعـايتها، ومتعـاطفاً لمشـاعرها وإحتيـاجاتها من الحنان والاحترام قبل الهدايا الثمينة وإغداق المال الوفير، أنت زوج

على علم ودراية بأن زوجتك هى أقرب الناس إليك، وأنّها إنسانة وليست ملاكاً.

إجاباتك تشير إلى أنك فى حالة سعى دائم؛ للحصول على فخرها وتقديرها بأعمالك الطيبة معها وأسرتها، بحبك لها ولأطفالكما، بتذكرك الدائم لها، ومساعدتها فى شؤون البيت بقدر استطاعتك، كل رحلة تبدأ بخطوة! وأنت بدأتها ومشيت فيها خطوات وراء خطوات؛ لتصبح الزوج المثالى فى عينيها.

نصيحتنا: بقدر صوابك وإيجابية مواقفك تجاه تفاصيل حياتك مع زوجتك تقترب من مواصفات الزوج المثالى؛ لكن احترس من المبالغة.

"إلى حد ما":

وإذا شملت إجاباتك أكثر من ٨ "إلى حد ما" فأنت زوج ينظر إلى الزواج على أنّه نهاية مشوار الحب واللهفة والإشتياق، وبداية لرحلة شاقة كلها مسؤوليات ومواجهة صعاب، وهذا تفكير خاطئ عليك التخلص منه؛ فالزواج شركة مساهمة ينميها الزوجان معاً وربما كنت من الأزواج ـ كما تشير إجاباتك ـ غير المهتمين من الأساس بما يحدث حولك، وكنت راضياً بما تراه وتسمعه وتعيشه كزوج، غير طامع فى المزيد، ولا تهتم بشكل الصورة التى تراك زوجتك فيها، مادمت تقوم بواجبك، وهذا أيضاً جسيم ينبغى التخلص منه!!

فإن حاولت صادقاً، وبرغبة نابعة من قلب محب لإسعاد زوجتك وإدخال البشر إليها، فسينعكس عليك حباً وخيراً ونجاحاً وتقدماً فى كل مجالات حياتك.

نصيحتنا: إحساس جميل ورائع أن تحتل قلب زوجتك، أن تجعلها تفتخر وتتباهى بك وسط أسرتها وبين صديقاتها، أن تتعاملا معاً بحب باقٍ، ولهفة كانت بالأمس وستدوم اليوم وغداً.

بين الاثنين:

أمّا إن جمعت إجاباتك بين الكثير من "إلى حد كبير" "وإلى حد ما"، فهذه إشارة إلى أنك من الأزواج الذين يحبون زوجاتهم ويراعون مشاعرهنّ، تتذكرها وتسعى للوصول إلى قلبها واحترامها وتقديرها، لكن ليس إلى درجة الحصول على المثالية! فالظروف من حولك لا تساعدك؛ وربما أوقات عملك ودراساتك تحول دون ذلك!

نصيحتنا: مادام الحب فى القلب، والنية الصادقة متوفرة للوصول إلى أعلى درجات التواصل فسوف تتفهم زوجتك ما يجرى، وتظل فخورة متباهية بك كزوج يسعى؛ ليكون مثالياً فى عينيها.

١٠ نصائح لحياة زوجية هانئة:

عزيزى الزوج نقدِّم لك هذه النصائح العشرة لتنعم بحياة زوجية سعيدة وهانئة:

عاملها بلطف وحنان..

١- تذكر دائماً أنّ الحياة الزوجية ليست لعبة كرة قدم لابدّ أن يكون فيها غالب ومغلوب.

٢- ضع فى اعتبارك أن لزوجتك شخصيتها المستقلة التى يجب أن تتكامل مع شخصيتك، لا أن تذوب فيها.

٣- كن موضوعياً وصادقاً فى التعريف بقدراتك المالية، وأوضاعك الوظيفية، وحياتك الإجتماعية.

٤- لا تصدر خلافاتك الزوجية العابرة إلى أسرتك أو أسرة زوجتك، فذلك من شأنه أن يوسع رقعة الخلاف.

٥- اكتشف اهتمامات زوجتك، وحاول أن تشاركها ذلك الاهتمام.

٦- حاول أن تغير أجواء المنزل فى إجازة نهاية الأسبوع بالخروج إلى النزهة، أو زيارة بعض الأقارب.

٧- اضبط إنفعالك فى مواجهة الأخطاء، وحاول أن تناقش الأمر بشىء من الهدوء والتسامح.

٨- احرص على إقامة علاقة إيجابية مع أسرة زوجتك، فهذا من شأنه أن يدعم علاقتك بزوجتك.

٩- حاول ممارسة التعبير العاطفى مع زوجتك، فالزوجة يسعدها أن تسمع ثناء زوجها على جمالها وذوقها وأناقتها.

١٠- أشرك زوجتك فى إتّخاذ القرارات الخاصة بالأسرة وعوّدها على المشاركة فى المسؤولية.

■ ■ ■

3

استخدمى أسلحتك السحرية

غالباً ما ينشأ خلاف بين الزوجين، والأسباب كُثر لهذه الخلافات، والسؤال هو هل هناك حياة بدون مشاكل وامتحانات، وهل نعرف طعم السعادة والراحة بدون التعرض لتلك الإمتحانات؟ هل يشعر الإنسان بلذة الماء وهو مرتو؟ أم انّ العطش يجعله يحس بطعم الماء اللذيذ الذى هو فى الواقع لا طعم له؟ إذن المشاكل الزوجية تقع دائماً وهى سبب لبضع اللذات التى نحصل عليها، لكن كيف نواجه تلك المشاكل ونحلها لنعيد الوئام إلى البيت والعائلة؟

انّ المرأة تملك كثيراً من الأسلحة التى تواجه بها مشاكلها، ولا تدعها تتطور لتهدم هذا البناء المقدس الذى أحبه الله وجعل المحبة والرحمة أمراً تكوينياً لا تشريعياً، وحث عليه الرسول، فاستخدمى عزيزتى أسلحتك السحرية، وساهمى فى بناء وإستقرار منزلك وعائلتك، وضحى بما تسمينه كرامتى، إبائى، وتفَننى فى حل مشاكلك فإن ذلك لن يضيرك بل يزيدك حبا من الجميع، واعلمى ان ما تفعلينه لا علاقة له بالتنازل أو الكرامة، فأنت راعية ومسؤولة عن هذا العش الذى بنيتيه باتعابك والأمك وسهرك، ولولا شراكتك فيه لما كان هذا العش المقدس الذى يثقل الأرض بكلمة لا إله إلا الله والتى هى أفضل الأعمال.

١- الكلام المعسول:

الكلام المعسول تأثيره أكبر من تأثير الكحول.. لا تقولى هذا نفاق، أنت تتكلمين مع صاحب بيتك، وشريك عمرك، وبإمكانك إستعمال كل شىء حلال من أجل تسهيل الأمور التى قد تتعقد فى بعض الأحيان لأمور تافهة فى بعض الأحيان.

٢- لغة العيون:

فالزوجة إذا أتقنت فن الكلام من خلال عينيها استطاعت أن تمتلك فناً يغنيها عن كثير من الكلام الذى يؤثر فى كثير من الأزواج، فعلى سبيل المثال: لو طلبتِ منه طلباً ونسيه وأنت تحتاجينه ودخل عليك ويداه فارغتان، فاستقبليه بابتسامة بسيطة واجعلى عينيك تدوران بين عينيه ويديه، لكى يفهم سؤالاً مهماً وهو: أين الطلب؟! فهذه النظرة تسمى نظرة عتب! أما إذا أردت أن تشعريه بسعادتك، فلتكن عيناك هذه المرة تتلألآن بشراً وترقباً، واربطيهما بحركات يديك، ليشعر بسعادتك.

٣- لغة الدلال والتغنج:

احذرى عبوس الوجه، وقسوة العبارة والجمود، فأنت تملكين سلاحاً فعالاً له مفعول السحر، وهذا يظهر من خلال إشعاره بأنّه كل شىء فى حياتك فلا تستطيعين الخروج إلى السوق إلا به، وليس للأكل طعم إلا معه، ولا لذة فى السفر إلا من خلاله، ولا سعادة فى البيت إلا بوجوده، وما أطول ساعات الإنتظار وهو بعيد!!

٤- خفض الصوت عند الحديث:

حذار ثمّ حذار من رفع الصوت على الزوج، فمعه تتكسر الهيبة والاحترام، ويعود وبال هذا الأمر عليك أيتها الزوجة فرفع الصوت

يشتت الذهن، ويضيع الفكر، وقد يخرج ألفاظاً لا تحبين سماعها، كقوله: أنا لم أجلسك عندى إلا لأجل الأولاد، أو لأجل طيبة أهلك، أو الخطأ منى بأن لا أتزوج بأخرى، أو عبارات جابرحة أخرى أنت فى غنى عن سماعها. كما أن رفع الصوت يسبب جفوة بين الزوجين لا يستطيعان معها المعاشرة الطيبة.

٥- إنتقاء الألفاظ كإنتقاء أطيب الثمار:

فالكلمة الطيبة صدقة، فعند وقوع مشكلة وتريدين أن تفتحى صفحة صدق مع زوجك، فقدمى للحوار مقدمة طيبة، ثمّ أعطيه فرصة للتفكير، ثمّ بينى له أنك سامحته، خصوصاً أنّه سيعتذر منك، ولقنيه عبارات الاعتذار.

٦- كونى مبتسمة:

فالوجه المكفهر يزيد فى المشاكل ويعقدها، والابتسامة ضوء أخضر لتسيرى فى شارع الزوجية بأمان.

٧- تعلمى فن العفو:

فلا تغضبى من كل شىء، ولا تجعلى من كل نقاش مشكلة، فأنتِ أقدر على أن تجعلى كأس الليمون حلواً، فلو كان الزوج من النوع الذى يكثر التذمر فاقطعى عليه هذا الطريق، فلو قال لك: أنتِ متغيرة كثيراً! فقولى له برقة: ومن يلومنى! حبك قلب كيانى كله!!

٨- فن الأنوثة:

المرأة الذكية عليها أن تتعلّم فن الأنوثة حتى تصل لأعماق قلب زوجها، وكلما أحسستِ زوجك بهذا الفن كان لك أحن.

●●

إستبداد الزوج قد يكون سبباً فى عناد الزوجة. يشكو بعض الأزواج من عناد الزوجة وتصلب رأيها، مما يدفع بالحياة الزوجية إلى طريق شائك... العناد صفة موجودة فى الرجل والمرأة، فهو السلاح الوحيد الذى تدافع به عن نفسها أمام تعنف بعض الرجال وإستبدادهم بالرأى أحياناً؛ فتجدها تلجأ إلى الرفض السلبى لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها، فيترجمه الزوج على أنّه عناد، وتبدأ المشاكل.

أسباب عناد الزوجة

يتكون عناد المرأة نتيجة أسباب تولدت بداخلها، نذكر منها:

١- قد يكون طبعاً يصل بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة، فالطفلة قد تتشبث برأيها فيبتسم الوالدان وينفذان ما تريد، ثمّ يتطور الأمر إلى أن تصبح شابة ليتحول بعد ذلك إلى سلوك يومى يرافقها فى زواجها، ويمثل نوعاً من التمرد.

٢- قد يكون عناد الزوجة تقليداً للأُم، فالمرأة التى نشات وترعرعت فى بيت تتحكّم فيه الأُم وتقود دفته تحاول أن تحذو نفس الحذو فى بيتها ومع زوجها، بل ربّما تختار زوجاً ضعيف الشخصية حتى يتحقق لها ما تريد.

٣- وراثة صفة (العناد) من الوالدين نتيجة المعاملة الأسرية التى لا تتسم بالاحترام وبث الثقة فى النفس.

٤- قد يأتى العناد من الزوجة لعدم التكيف مع الزوج، والشعور باختلاف الطباع، فيكون العناد صورة من صور التعبير عن رفض سلوك الزوج، وعدم الانسجام فى الحياة الزوجية.

٥- تسلط وإستبداد الزوج برأيه، وتحقيره الدائم لرأى زوجته، والإستهزاء بها، قد يدفعها إلى طريق العناد.

٦- عدم احترام المرأة وتقديرها يولد لديها الشعور بالعناد وأهميته لتحقيق ذاتها أمام نفسها وزوجها.

كيفية العلاج:

- لا شك أنّ للزوج دوراً لعلاج عناد زوجته، ليتم التوازن النفسى، ويتحقق الإستقرار الأسرى، وذلك من خلال ما يلى:

أوّلاً: تجنب الأسباب المؤدية للعناد، أمّا إذا كان العناد طبعاً فيها فليصبر الزوج، ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى تتخلص من هذه الصفة.

ثانياً: منح الزوجة مزيداً من الحب والاهتمام والتقدير والاحترام.

ثالثاً: التصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة، وإمتصاص غضبها، وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.

رابعاً: التعود على أسلوب الحوار واحترام الرأى الآخر، ونسيان المواقف السلبية، والتعامل بروح التسامح، وليتنازل كل من الزوجين حتى تسير الحياة فى أمان وإستقرار.

الاعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين:

لا ينم عن ضعفك بل كرم شخصيتك.. الاعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين الحب مشاعر جميلة والزواج ألفة وتناغم، وكل علاقة يحدث

فيها ما يعكر صفوها؛ فيحمل كل طرف الموضوع على كرامته رافضاً فكرة الاعتذار إعترافاً منه بقوة شخصيته.

إنّ الاعتذار من أصعب المواقف التى يمكن أن تتعرض له الزوجة.. أو الزوج عند حدوث أى خلاف عائلى.

فعندما يقول شخص لآخر "أنا آسف" فهذا ليس معناه فقط الإعتراف بالخطأ أو الرغبة فى العدول عنه وإنما هو موقف ينم عن شخصية كريمة واثقة من نفسها وشجاعة إلا أنّ هذه الكلمة تظل الأصعب على لسان المرأة والرجل.

- إنّ المرأة تخشى أن تعتذر لزوجها أو للرجل الذى تحبه خوفاً من أن يدفعه هذا إلى التقليل من شأنها أو فقدان الثقة بها خاصة وأن صورة المرأة ما زالت فى حاجة إلى تصحيح فى أذهان الرجال الذين توارثوا مفاهيم خاطئة حول عدم قدرتها على حسن التصرف أو تحمل المسؤولية؛ كما إنها تعلم جيّداً أنّ الرجل غالباً ما يحاول تحميلها أسباب فشل العلاقة بينهما، والاعتذار قد يكون حجة له ليلقى على عاتقها أسباب هذا الفشل، أمّا الرجل فإنّه من الصعب عليه فى كثير من الأحيان الإعتراف بالخطأ فهو دائماً يفكر أنّه يعرف أكثر ويتصرف بحكمة أكبر وهو يشعر أن صورته ستهتز بالإعتراف بالخطأ عندما يقول "أنا آسف" لأن هذا يعنى أنّه لم يكن قادراً على التصرف كما هو متوقع منه.

- إنّ الرجل بطبيعته يفضل أن تتحمل المرأة أسباب فشل العلاقة بينهما لأنّها فى نظره أكثر قرباً من الوقوع فى الخطأ.

- إنّ الاعتذار لا يقلل مطلقاً من شأن صاحبه بل على العكس فهو يكسبه احتراماً أكثر وإذا أسىء الفهم من الطرف الآخر فتكون هى غلطته لأنّه ببساطة سيكون غير ناضج.. فكلمة "أنا آسف" هى أجمل

كلمة حب يمكن أن تحل أمامها أشد المشكلات تعقيداً وهى الكلمة القادرة على إذابة الجليد وإعادة الدفء والمودة بين الحبيبين فلا تتردد أو تترددى فى أن تقول "أنا آسف" لمن تحب.. وتأكد أنك دائماً ستكسب كثيراً وتعيش فى صفاء نفسى وسعادة لا تقدَّر بثمن.

إلا أنّ الرجل الشرقى يرى أنّ الاعتذار يقلِّل من كرامته ورجولته، إنّ الرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر إذا أخطأ فى حق زوجته أو أى شخص آخر، فالرجولة تعنى الصدق والشهامة. وعندما يعتذر الرجل فإنّه لا يسقط من عين زوجته أو يهون أمره عليها، بل ترتفع قيمته فى نظرها ويعلمها درساً فى الأمانة والشهامة واحترام الذات. والاعتذار ليس ضعفاً بل الضعف أن تخفى خطأك وتظل تكابر، أمّا الرجل الذى يثق بنفسه ويحترم ذاته فإنّه لا يجد غضاضة فى أن يعتذر ووقتها سوف يصبح قدوة لزوجته. إنّ كثيراً من مشاكل الأزواج تبدأ بمكابرة الزوج وإمتناعه عن الاعتذار لزوجته عندما يغضبها.

لا تأخذ الأمر بحساسية عزيزى الزوج، وتذكر أنك باعتذارك تعيد المياه إلى مجاريها وتجدد الشعور بالرومانسية بينك وبين زوجتك وإن كنت تعتقد أن رجولتك لا تسمح بذلك اعتذر منها بطريقة غير مباشرة، إليك هذه النصائح التى ستساعدك على ذلك:

١- استعمل الزهور لتعتذر عنك، فللوردة فعل الـ... فى هذه المواقف.

٢- عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها إنك تذكرتها وقدمها لها.

٣- خذها فى نزهة بين أحضان الطبيعة، فمثل هذه النزهات تجدد الروح والحياة وتبعد العصبية والروتين والملل.

٤- ادعها للعشاء في مكان ما اجتهد أن تجعل الجو بينكما هادئاً حنوناً بعيداً عن الإنفعالات المشحونة بالعواطف السلبية.

٥- وإن كان لابدّ من العتاب.. اترك المسألة لها وانصت إليها فقط.

٦- شاركها اهتمامك بالأولاد.. ساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة وانتبه لا تفجر أى مشكلة من مشاكل الأطفال.

٧- قد يكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أو عشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٨- استعد معها مواقف طريفة مضحكة حدثت معكما أو مع أحدكما منفرداً.. فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفى الإيجابى ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.

٩- لا تقاطع شريكك أو تحاول الدفاع عن نفسك، وسواء كان السبب غلطة منك أم لا فهذا ليس موضوع البحث الآن. إنّ المهم هو الشعور بأنّ الطرف الآخر متألم وبحاجة إلى الاهتمام التام. قم بإعادة تفعيل مشاعر وأفكار شريكك وكذلك تجاربه كما تفهمها.

١٠- عليك بالإستمرار فى عملية الإنعاش حتى يزول الغضب والألم وتتحول الدموع إلى ابتسامات على وجه شريكك.

الحوار الزوجى.. معيار خاطئ للسعادة

إذا كانت كلمة الحوار هى الكلمة السحرية لمعالجة أى خلل فى العلاقة الزوجية، فمن المفاجئ حقاً ما كشفت عنه دراسة أنجزها خبراء جامعة "ويليامز كولج" بقيادة البروفيسور كينيث ساتسكى فى ولاية

ماساتشوسيتس، والذى يقول إن قدرة الزوجين على الحوار المشترك لا ترقى إلى قدرة الغرباء على التحاور والتفاهم.

ويمكن تلخيص الدراسة على النحو التالى: "الحوار أمر جيِّد. ولكن إذا كانت علاقة زوجية ما توصف بأنّها علاقة ناجحة، فمن المبالغة القول إن نجاحها ناجم عن الحوار، زد على ذلك أنّ الحوار بين الزوجين قليلاً ما يؤدى إلى الفهم المتبادل، والسبب: ظاهرة تسمى (التحيز الناجم عن القرب)".

ويصف أحد الخبراء هذه الظاهرة بالقول: "الأمر يشبه قدرتك على رؤية المشهد عندما تكون قريباً للغاية، فمن المعروف أنك كلما ابتعدت تستطيع رؤية مساحة أوسع من المشهد". وينطبق الأمر أيضاً على العلاقات الأخرى كالصداقة القريبة، حيث تشير الدراسة إلى أنّ قدرة المتحاورين على التفاهم تكون أكبر عندما يكون بين المتحاورين مسافة أكبر من تلك الموجودة بين الأصدقاء والأزواج.

ويقول ساتسكى: "تأتى هذه الدراسة رداً على الاعتقاد الخاطئ بأنّ المرء يستطيع الحوار مع شخص آخر قريب بشكل أفضل من الحوار مع شخص بعيد". ومؤدى ذلك أنّه يجب ألا يتم التعويل على الحوار بشكل مبالغ فيه فى العلاقة الزوجية. كما أن سوء الفهم الناجم عن الحوار أيضاً لا يعبّر بالضرورة عن أنّ الزوجين فى ورطة. وبعبارة أخرى يتعين على الناس البحث عن معيار آخر غير الحوار للحكم على ما إذا كانت العلاقة الزوجية ناجحة أو فاشلة.

وربّما تفسر هذه الدراسة ظاهرة منتشرة بين الكثير من الأزواج وتتمثل بالفشل فى التوصل إلى خطوط حوار مشتركة أو الإستمرار فى الحوار لفترة طويلة. ويرى الخبراء أن وجود هذه الحالة يجب ألا يثبط من همة الزوجين وألا يجعلهما يقتنعان بعبثية الحوار. والبديل حسب

الخبراء يتمثل بالتحلى بالواقعية، حيث يجب ألا يتوقع الزوجان حلولاً سحرية من الحوار الزوجى. وفى بعض الأحيان ربّما يكون الإنسحاب من الحوار أكثر جدوى من الحوار نفسه، حيث يعطى أحد الطرفين الفرصة للعلاقة كى "تتنفس" وكى تخضع للتأمل والمراجعة.

هل علاقتك الزوجية ناجحة؟

أنتِ امرأة متزوجة تتمنين أن ينجح زواجك وأن تدوم سعادتك مع زوجك، لكن فى الواقع هل تملكان كل المقومات التى تجعل منكما زوجين ناجحين، وتحمى علاقتكما من عوادى الزمن؟ أجيبى عن الأسئلة التالية لتعرفى النتيجة.

١- آخر مرّة قدم لك فيها زوجك هدية كانت:

(أ) قبل أيام.

(ب) قبل نحو شهر.

(ج) فى عيد ميلادى.

٢- تعرفان بعضكما منذ:

(أ) أكثر من سبع سنوات.

(ب) أقل من خمس سنوات.

(ج) بضعة أشهر.

٣- حماك وحماتك:

(أ) تحبينهما.

(ب) علاقتك بهما طيبة.

(ج) لا تحتملين زيارتهما أكثر من مرّة فى الشهر.

٤- الأشغال المنزلية والواجبات تجاه الأولاد:

(أ) موزعة بينك وبين زوجك بشكل مثالى.

(ب) يبدو لك أنها موزعة بشكل عادل.

(ج) زوجك دائماً يقول إنّك تلقين عليه الكثير من الأعباء.

٥- علاقتك الحميمة مع زوجك هى فى كلمة واحدة:

(أ) وفيرة.

(ب) منسجمة.

(ج) كسولة.

٦- ذوق زوجك فى اللباس:

(أ) يكون إختيارك صحيحاً دائماً عندما تشترين له بدلة.

(ب) على الأقل تعرفين مقاسه والألوان التى يحب.

(ج) لا تغامرين أبداً وتشترى له لباساً كهدية فأنتِ تعرفين أن إختيارك لن يكون ناجحاً.

٧- لا زال زوجك قادراً على أن يقدم لك مفاجآت طيبة:

(أ) كل يوم تقريباً.

(ب) مرّات عدة.

(ج) لا أتذكر متى كانت آخر مرّة.

٨- إذا لاحظت أن زوجك يحملق فى امرأة أخرى:

(أ) هذا لا يحدث أبداً.

(ب) لا يزعجنى مادام ينظر بعينيه فقط.

(ج) تشعرين بأنّه لم يعد مهتماً بك.

النتيجة:

والآن احسبى نقاطك:

إذا كانت أغلب إجاباتك "أ":

الزواج المثالى

أحسنتما، يبدو أنكما وجدتما التوازن الذى يبحث عنه كل زوجين، ونجحتما فى وضع أسس الإستقرار العائلى، مع الحفاظ على شعلة الحب متقدة فى حياتكما المشتركة. لكن انتبهى، فالرباط الذى يجمع بينكما يتطوّر من دون توقف مع مرور السنين، فكونى متيقظة ومنتبهة لكى تحافظى على سعادتك، وليكن الحوار متواصلاً بينك وبين زوجك، ولينصت كل منكما للآخر ويعرف إحتياجاته أوّلاً بأوّل. من جهة أخرى احذرى من الروتين الذى قد يضر بحياتكما معاً.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ب":

الروتين والملل

أنتِ وزوجك تشكلان زواجاً هادئاً ومستقراً يتقيد بالعادات، التى أرسيتماها على مرّ السنين، ربّما بشكل مبالغ فيه. إذا كنتما قد وجدتما توازناً لحياتكما معاً، فهذا جيِّد. أمّا إن كنتما تشعران بأنّ الروتين بدأ يدخل حياتكما، وبأنّ أجمل ما يمكن أن تعيشاه من أيام أصبح من الماضى، فانتبهى، فقد ينتهى الأمر بك أنتِ أو زوجك إلى التساؤل حول أهمية هذا الزواج وجدواه. مثل هذه الأزمات يمكن أن تكون خطيـرة على زواجك. لا تترددى فى الحديث إلى زوجك وحاولى أن تكونى دائماً مصغية إليه، وجسور الحوار متصلة بينكما.

إذا كانت أغلب إجاباتك "ج":

يبدو أنكِ تعيشين علاقة عاطفية جارفة، لا تترك لحظة للمشاكل أو الإستياء. تحلقين من شدة سعادتك فى السماء، ولا تفكرين فى أى شىء إلا من خلال زوجك وفيه. إذا كان هذا الوضع هو سبب سعادتك، فانتبهى واحذرى من الوقوع أرضاً. فالعاطفة وإن كانت عنصراً مهماً لحصول الانسجام فى الزواج، إلا أنّها ليست كافية وحدها لضمان دوام هذا الزواج. حافظى على شمعة عاطفتك دائماً مشتعلة. لكن حاولى أن تبنى حياتك على قواعد أكثر صلابة، بأن تضعى مسافة بينك وبين زوجك. مثلاً حاولى أن تخططى لمشروعاتك المستقبلية بدلاً من أن تعيشى حياتك يوماً بيوم.

■ ■ ■

4

أناقة الزوجين مفتاح السعادة

"كن أنيقاً تصبح سعيداً فى حياتك الأسرية، وارتدى يا سيدتى أحدث الملابس تصبحين أسعد زوجة فى العالم".

هذه النصيحة يوجهها خبراء العلاقات الزوجية لكل رجل وامرأة يريدان العيش فى بهجة وفرح ومرح داخل وخارج المنزل. إذ يؤكدون أنّ الأناقة مفتاح السعادة العائلية، وأنها كلمة السر فى الوقاية من المعارك بين الزوجين وتجعلهما أكثر قدرة على التفاهم والانسجام وتضاعف الود والدفء بينهما. فما تفاصيل تلك العلاقة بين الشياكة والإستقرار الأسرى؟ وكيف يؤدى اتباع آخر صيحات الموضة إلى زيادة الحب بين الزوجين؟

كيف تصبح أنيقاً؟

إنّ الأناقة التى تحقق السعادة الزوجية ليست مكلفة كما يعتقد البعض إذ يجب أن تتسم بالبساطة ـ كما توضح نانسى سليم خبيرة التجميل المعروفة ـ وهناك ثلاثة شروط لكى يبدو كل طرف جذاباً فى عين الطرف الآخر فى مقدمتها أن يرتدى الألوان التى يفضلها شريك حياته وأن يكون شكل الملابس مناسباً لقوامه، وأن يحاول التجديد دائماً

فى مظهره. فتبتكر المرأة تسريحات جديدة وتصبغ شعرها على فترات متباعدة بلون يناسب بشرتها.

وكذلك الرجل يجب عليه أن يلتزم بإرتداء البيجامة الشيك داخل المنزل. كما ينبغى أن يجلس مع زوجته بملابس الخروج أحياناً وأن يغير الألوان التى يفضلها بحيث يبدو متجدداً فى عيون شريكة حياته. بالإضافة طبعاً إلى اهتمام الطرفين بالنظافة الداخلية والخارجية. بهذا يصبح كل منهما أنيقاً فى عين الآخر ويعيشان فى حب وسعادة وانسجام حتى آخر العمر.

تمتلئ ملفات محكمة الأسرة بالعديد من قضايا الطلاق والخلع بسبب عدم أناقة أحد الزوجين وإهماله لمظهره الخارجى. كما يقول محمد شعبان المحامى من بينها قضية هالة التى قالت للقاضى: أريد الخلع من هذا الرجل لأنّه يصر على الجلوس داخل المنزل بالملابس الداخلية ولا يفكر فى إرتداء بيجامة شيك أو جلباب متميّز، فبعد أن يعود من العمل يخلع بذلته ويظل كما هو بالسروال والفانلة دون أن يحاول إستبدالهما بأى شىء آخر ليس به رائحة العرق النافذة التى تتسلل منها وتؤذينى بشدة إلى درجة أن أنفى لا يستطيع تحملها فأفكر فى الهروب خارج المنزل.

تحدثت معه أكثر من مرّة وقلت له حاول إرتداء بيجامة أو جلباب أو حتى ملابس داخلية أخرى نظيفة لكنه لم يستجب، شكوته إلى والدته وإخوته فلم يسع إلى حل المشكلة. ولذا لم أجد مفراً من طلب الخلع منه وكلى أمل فى عدالة المحكمة أن تنقذنى من هذا الرجل الذى لا يعرف شيئاً اسمه الأناقة.

أريد الخلع:

وصرخت زوجة أخرى داخل المحكمة - كما يضيف محمد شعبان المحامى - تطلب من القاضى أن ينقذها بخلعها من زوجها الذى لا يحلق ذقنه ولا يستحم أو يرتدى ملابس نظيفة إلا عندما يذهب للعمل.

أمّا حينما يجلس معها يومى إجازته الأسبوعية وهما الجمعة والسبت فلا يهتم بشكله الخارجى أبداً بل إنّه لا يقوم بتنظيف أسنانه فى هذه اليومين رغم أنّه يطلب منها أن تكون فى قمة الأناقة خلال الإجازة، بدأت تشعر بالنفور منه وبالتدريج ترسخ هذا الشعور بداخلها ولم تعد تطيقه ولذا جاءت إلى المحكمة تريد الخلع بأقصى سرعة ممكنة.

أمّا أحمد صابر فقد جاء لمحكمة الجنح يدافع عن نفسه بعد أن تتهمته زوجته بضربها عدة مرّات حيث قال إنّه اعتدى عليها فعلا بعد أن أصابه اليأس من إصلاحها، فهى لا تمشط شعرها وهى داخل المنزل أبداً ولا تضع مساحيق التجميل إلا عندما تخرج لزيارة أهلها أو لحضور حفل زفاف وتقوم بمسحها فور أن تعود. أكثر من ذلك أنها تجهل أن هناك شيئاً اسمه عطر نسائى حيث لا تستعمله فى البيت على الإطلاق.

أصابه الملل منها ولكنه لا يستطيع تطليقها خوفاً على مستقبل الأبناء، ولذا يضطر إلى ضربها، وبعد أن استمعت الزوجة إلى دفاع شريك حياتها عن نفسه أمام المحكمة قامت بالعفو عنه والتنازل عن القضية ووعدته بتغيير نفسها.

معارك مستمرة ما قاله هؤلاء الأزواج والزوجات فى المحكمة حقيقة يؤكدها الخبراء، تقول د. نادية قاسم، إستشارى العلاقات الزوجية، إن ١٥٪ على الأقل من الزيجات التى يكثر بها الخلافات والمعارك شبه

الدائمة بين طرفى العلاقة الزوجية ترجع أساساً إلى إهمال أحد الطرفين لمظهره الخارجى، حيث يؤدى هذا الإهمال إلى النفور ثمّ الكراهية بكل ما يعنى ذلك من إستحالة العشرة بين الزوجين، فإذا كانت الظروف تمنع افتراقهما نتيجة رعب كل منهما من مضاعفات الطلاق النفسية والإجتماعية والخوف على الأبناء فإنّهما يعيشان تحت سقف واحد بدون حب أو تفاهم أو انسجام.

عدم احترام

تواصل د. نادية قاسم: إنّ عدم الأناقة يسبب عدم احترام أحد الطرفين للآخر. وتقول: المرأة تفسر عدم اهتمام شريك حياتها بمظهره بأنّه يحتقرها فى قرارة نفسه، ولذا تبدأ هى الأخرى لا شعورياً فى عدم احترامه وتفتعل الخناقات معه بإستمرار لأسباب تافهة جدّاً، وينطبق الأمر نفسه على الزوج ولكن بطريقة مختلفة، حيث يرى زوجته غير الأنيقة فى مرتبة أقل من النساء الأخريات، ولذا يعاملها على أنها مواطن من الدرجة الثانية فيقسو عليها وقد يضربها ولا يستشيرها فى أموره الخاصة ولا يقدرها ولا يشيد بها أمام الآخرين. وكل هذا يعمق الفجوة بين الطرفين فيعيشان فى تعاسة وتزداد المشكلات والمعارك بينهما. بعكس الحال إذا كان كلاهما أنيقا فوقتها تحترم الزوجة رجل البيت ويخضع الزوج لسيطرة شريكة حياته.

السحر الحلال

وفى السياق نفسه يوضح د. سمير نعيم، أستاذ الإجتماع بجامعة عين شمس، أنّ الأناقة نوع من "السحر الحلال" الذى يستطيع كل طرف أن يجذف به قلب وعقل الآخر بسهولة شديدة، ولا يدرك ذلك السحر

ولا يستعمله سوى نسبة محدود لا تتجاوز ٢٠٪ من الأزواج والزوجات على أقصى تقدير، أمّا باقى النسبة وهى ٨٠٪ فلا تسعى إلى إستخدام سلاح المظهر الحسن لإكتساب حب ومودة الطرف الآخر ثمّ السيطرة عليه فى مرحلة لاحقة بكل ما يعنى ذلك من سعادة وراحة بال.

إنّ الاهتمام بالأناقة يكون فى مرحلة الخطوبة وفى شهر العسل فقط، كما يضيف د. سمير نعيم، وبعدها يبدأ كل طرف فى إهمال مظهره الخارجى فلا يهتم بما يرتديه من ملابس داخل المنزل يثير بها إعجاب شريك الحياة ولا يحافظ على رشاقته وتناسق قوامه فيصبح كلاهما بعد الزفاف "فيلاً" وليس "غزالاً" كما كان الحال قبل ليلة العمر، وهذا الاهتمام بالمظهر فى فترة الخطوبة يعنى أن معظم الناس يدركون أهميته فى خطف عين وقلب الطرف الآخر فى العلاقة الزوجية، ولكنهم لا يحاولون بذل قليل من الجهد لتحقيق هذا الهدف بعد الزواج بسبب إطمئنان كل منهم إلى أن شريك حياته لن يتركه لأنّه غير أنيق، إذ إنّ هناك روابط أخرى تمنعه من الانفصال فى مقدمتها الأبناء وعدم القدرة على تحمل فاتورة الطلاق المادية والنفسية.

عائلات سعيدة: الغريب أنّ هذا الإطمئنان يبدو مثل السراب الخادع لأن ٣٪ من حالات الطلاق فى العالم العربى تقع نتيجة إهمال أحد طرفى العلاقة الزوجية لمظهره الخارجى ـ كما يؤكد د. عادل المدنى أستاذ الطب النفسى بجامعة الأزهر وخبير العلاقات الزوجية ـ فالبعض لا يستطيع مواصلة الحياة مع شخص لا يتمتع بالجاذبية وأوّل خطوة لكى تكون جذاباً هى أن تتسم بمظهر أنيق وهندام حسن.

كما أنّ نسبة كبيرة من المعارك بين الزوجين ترجع إلى عدم أناقة أحدهما، صحيح أنّ الأسباب الظاهرة لكل معركة قد تبدو مختلفة

وبعيدة عن قضية الملابس، إلا أنّ السبب الحقيقى والجوهرى يعود إلى إهمال الهندام والمظهر العام داخل البيت.

يضيف د.المدنى: إنّ الأذكياء فقط هم الذين يعرفون أهمية الأناقة ودورها فى الإستقرار الأسرى حيث إنها وراء إنتشار الحب والدفء العائلى فى ٥٠٪ من الأسر التى تعرف معنى السعادة الزوجية كما تؤكد دراسات علمية عديدة كان آخرها دراسة خرجت من جامعة الينوى الأمريكية أوضحت أن نصف العائلات السعيدة تعيش فى تفاهم وانسجام بسبب أناقة الزوج والزوجة.

هل تسعد شريك العمر؟

مفاجأة شريك العمر بهدية جميلة من غير مناسبة معيّنة، ربّما يدخل السعادة عليه بشكل غير متصور. المهم أن يصحب هذه الهدية نية خالصة فى إضفاء جو من البهجة والسعادة على البيت كله.

وهناك من يفعل ذلك بإستمرار، وهناك من يرفض هذا الأمر بتاتاً!

والآن أى الأشخاص أنت؟ اسأل روحك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك:

١- وأنت مسافر فى مهمة عمل إلى بلد آخر، تذكرت وأنت فى الطائرة فى الطريق إلى هذا البلد، أن زوجتك أخبرتك منذ زمن طويل، أنها لديها هواية جمع التحف التى ترمز إلى كل بلد، خاصة التحف الشعبية، هل:

(أ) تشترى هذه التحفة بمجرد أن تنزل إلى هذا البلد حتى تفاجئ زوجتك بهذه الهدية الجميلة.

(ب) تتذكر هذا الأمر وأنت فى المطار فى طريق عودتك، وتشتريها فى آخر لحظة.

(ج) تنسى الأمر كله وأنت فى غمرة أعمالك.

٢- هل تحفظ تواريخ المناسبات المهمة بينك وبين زوجتك عن ظهر قلب، بحيث تشترى لكل مناسبة الهدية الخاصة بها بدون أن يذكرك أحد بهذه التواريخ؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

٣- هل تسعد أن يهديك الأصدقاء والأقارب فى المناسبات الخاصة بك، وتبادلهم نفس الأمر فى المناسبات الخاصة بهم؟

(أ) نعم.

(ب) لا.

(ج) أحياناً.

٤- فى الشهر الأخير، حصلت على مكافأة كبيرة فى عملك نظير المجهود الكبير الذى أديته فى الشهور الأخيرة، ما هو أوّل شىء ستفعله بهذا المبلغ؟

(أ) أشترى هدية لزوجتى.

(ب) أضعه فى البنك.

(ج) أسدد كل الديون المستحقة علىّ.

٥- دب الخلاف بينك وبين زوجتك حول أمر هام فى حياتكما، كاد الخلاف ينتهى نهاية غير سعيدة، ولكن أولاد الحلال تدخلوا فى آخر الأمر، والحمد لله، انتهى كل شىء على خير، ما هو أوّل شىء ستفعله بعد الصلح؟

(أ) أعد لرحلة لقضاء إجازة سعيدة.

(ب) أشترى لها هدية ثمينة.

(ج) أشترى شيئاً للبيت كان مطلوباً بشكل عاجل.

٦- وأنت تتصفح إحدى المجلات، نظرت زوجتك معك، وأبدت إعجابها بسلعة معيّنة كانت معروضة فى إعلان فى هذه المجلة، هل:

(أ) تشتريها لها على الفور فى اليوم التالى، وتقدمها كمفاجأة سعيدة.

(ب) تنتظر حتى أقرب مناسبة، لتشتريها وتقدمها كهدية تسعد بها.

(ج) تنسى الأمر كله بمجرد أن تغلق المجلة.

النتيجة:

والآن أعط نفسك هذه الدرجات لإجاباتك:

- السؤال الأوّل:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ج- درجة واحدة.

- السؤال الثانى:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الثالث:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الرابع:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الخامس:

أ- درجتان. ب- ثلاث درجات. ت- درجة واحدة.

- السؤال السادس:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ت- درجة واحدة.

- والآن أحص نقاطك واعرف نفسك:

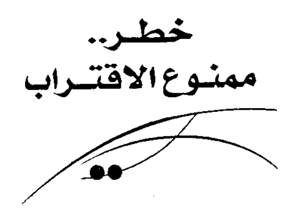
- إذا حصلت على ١٣-١٨ درجة: أنت إنسان كل همّه إسعاد زوجتك، تقدم لها ما تطلب، وسكل ما لا تطلب، تحفظ عن ظهر قلب كل ما تحبه، وتحفظ أيضاً كل التواريخ المهمة فى حياتها، وهذا الأمر يسعدها جدّاً.

- إذا حصلت على ٧-١٢ درجة: أنت إنسان متوازن تحاول بشتى الطرق إسعاد زوجتك، ولكن فى حدود إمكانياتك، أحياناً يغلب عليك الجانب العملى منك، فتفضله، وأحياناً يغلب عليك الجانب الرومانسى فندفع فى هذا الطريق. السعادة متبادلة.

- إذا حصلت على أقل من ٧ درجات: أنت إنسان عملى جدّاً، لا يهمك أن تسعد الطرف الآخر حتى فى أسعد المناسبات بينكما، المهم فى النهاية بالنسبة لك هو مصلحتك وقبل أى شىء ولا يهمك أيضاً أن يبادلك الطرف الآخر نفس الشعور، فالمسألة بالنسبة لك غير مهمة. قليل من الرومانسية مطلوب أحياناً.

■ ■ ■

خطـر..
ممنـوع الاقتـراب



هى مشاعر وأسرار تبوح بها امرأة.. معاناة ومواقف على لسان زوجة.. قصص وحكايات تعيشها أم قد تكون سعيدة، وقد تكون مؤلمة.. ولكنها فى النهاية.. "يوميات امرأة".

الأربعاء:

أشعر بالملل والروتين يتسرب إلى حياتى، أرانى فقدت القدرة على الحوار ونطق الجمل الضاحكة، الولدان مشكلاتهما أكثر من طرائفهما، يعيشان المراهقة "١٦ و١٨ عاماً"، وأنا أعيش محاولات دؤوبة لرأب الصدع، لم أجد أقوى منها تعبيراً، أُرمم ما يفعلون، وأخاف مما سيفعلون غداً.

الملل يصبحنى ويمسينى منذ شهر، وربّما أشهر طويلة. لا أعرف متى بدأ؟ ولماذا بدأ؟ وإلى أى مدى سيستمر؟ ما أعرفه أنّه شعور باهت، ثقيل، لا طعم له ولا لون يقلقنى.

الخميس:

أخواتى يدعوننى للزيارة، صديقاتى وجاراتى يتصلن ويلححن للخروج من الأزمة، وأنا لم أقص على أحد شيئاً؛ لكن ملامحى تنطق، وأفعالى الرافضة كل ما ممتع حميم تعلن الكثير.

بدأت أشعر بالضيق حتى من نفسى، واحدة نصحتنى: التغيير. عليك به. اقلبى أثاث بيتك، أضيفى لمسات جديدة، غيرى ستائر غرفة نومك. ما رأيك فى إضاءة خافتة حمراء؟ ضحكت وضحكنا. ولا تتغير.

الجمعة:

بعض الحيوانات البرية إذا شعرت بالمرض ذهبت ولا صقت الشاطئ مكتفية بالماء علاجاً، وربّما بصفاء الطبيعة حولها، والأفيال حين تشعر بدنو أجلها تأخذ طريقها مترجلة لتموت هناك فى مقبرتها بهدوء.

وبصفتى أنتمى إلى الكائنات الحية، فأنا أشاركهم الألم فى صمت، وعند شعورى بالضيق، أو الملل، أو الأحاسيس السلبية أتقوقع، أنزوى، أجافى مَنْ حولى، فلا كلام، ولا إنفعال، ولا ثورة منى على أتفه الأسباب.

السبت:

الإحساس يتفاقم داخلى، طال صمتى، وحالى أصبحت تنذر بالخوف والحذر منى، وكأننى أعلق لافتة "خطر!.. ممنوع الإقتراب".

حتى زوجى وولدىّ يتساءلون: ماذا فعلنا؟ وأنا فى حيرة من أمرى، عملى وعمل زوجى يسيران، الولدان ينجحان، لا نعانى أزمة مالية أو صحية، فأين المشكلة؟ وما سر الملل؟ وإلى متى يطول؟

الأحد:

أحدث ما تلقيت من وصفات علاجية، ولاحظت أنّه لا فرق لديهم إن كان مرضى نفسياً أو عضوياً.

ما يهم.. صديقة محنكة خبرتها فى الزواج ومشكلاته تعدت الثلاثين عاماً، أخبرتنى: دواؤك الأعشاب والخضراوات الورقية، قاهرة كل ما

يعوق متعة الحياة الزوجية. أعطيتها أذنى فأكملت. والخس، والجزر، والجرجير، أفرطى فى أكل الرمان، والخرشوف، ومشروب الحلبة، ولا تنسى العنب، واللوز، والبقدونس والقرع، ثمّ تابعت: "المريمية" هى نوع من الأعشاب، دقيق مطحون، خذيه يومياً على الريق! وتركتنى وهى تضحك.

الاثنين:

لم أقرأ من قبل ما يصفون، ولست ضليعة فيما يحكون، فصدقت، وأقنعت نفسى بتناولها، وشاركنى زوجى، فكان يشرب "المريمية".

وانتظرت أن تتبدل حالى، وتهدأ سريرتى، وأرجع إلى طبيعتى، وتعود البسمة إلى شفتى والرضا إلى ملامحى، وللأسف لم ينجح أحد.

الثلاثاء:

فى جلسة ملل اعتدتها، أخذت فألى من إحدى الإذاعات الخفيفة، كانوا "يدردشون" ويتساءلون: هل تقبلين؟ هل تبادرين؟ وحدك قادرة على العلاج. الإنسان طبيب نفسه.

عند المساء وجدتنى أفكر فى مبادرة زوجى بدعوته إلى العشاء فى أحد المطاعم التى ترقد على شاطئ النيل؛ حيث السكون، والليل، والنسمة الباردة.

تُرى هل سأنطقها؟ هل أبادر؟ هل أخطو أولى خطوات رحلة التغيير؟

■ ■ ■

5

الحوار الزوجى ومهارة الاستماع

إذا كان الكلام من فضة، فإنّ السكوت من ذهب.

وكما أنّ الذهب والفضة من أثمن المعادن، كذلك فإن مهارتى الحوار والإصغاء، هما أثمن ما يمكن أن يتمتع به الفرد من أجل تحقيق تواصل وإتصال ناجحين مع الآخرين. وكما أنّ الذهب أغلى من الفضة، فإن مهارة الإصغاء أهم بكثير من مهارة الحوار.

أولاً: الحوار

إنّ للحوار دوراً أساسياً فى حل المشاكل والصعوبات، لأن عدم الإفصاح عن هذه المشاعر السلبية يؤدى إلى تفاقمها وتعقدها، ويعود ذلك إلى أنّ الإنسان بطبيعته ينجرف إلى عادة الكلام بطريقة رد الفعل السلبى، أو ما يسمى بأسلوب الحوار الهجومى، وهذا النوع من الحوار يتوقف إما على نوعية الكلمات المستخدمة كإستخدام عبارات اللوم والإتهام، وذلك بأن يستهل حديثه بالضمير (أنت...) أو (إنك...) أو على طبيعة الصوت الذى يتكلم به. أمّا عندما يعبر الإنسان عن مشاعر أصلية حقيقية فإنّه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، ولكن بطريقة تساعد الآخر عن الاستماع. فعندما

يتحدث الزوجان بطريقة ذاتية (أنا) فإن كلامهما يتضمن معانى إيجابية وتتحسن علاقتهما بشكل فجائى وكبير، وبالتالى فإن كل منهما يبدأ بتحمل مسؤوليته بالتعبير عن مشاعره، وحاجاته بإختصار ومن دون إطالة، ويكون لطيفاً فى التعبير عن نفسه، كما يستطيع أن يطلب ما يريد من الآخر، وكل هذا يحتاج إلى إكتساب مهارة خاصة فى القدرة على الحديث عن الذات، وبالطبع يحتاج هذا النوع من الخطاب الإيجابى إلى بعض الجهد، فإذا انزعجت مثلاً من أمر ما قام به الطرف الآخر فإنّك تحتاج إلى تغيير موقفك من هذا الأمر قليلاً لتعبر عن تقديرك له، أو لتظهر بعض التفهم لموقفه. ومع ذلك فمن الصعب على بعض الناس إكتساب مثل هذه المهارة، وقد يحتاجون لكثير من التشجيع والصبر إذا كان عندهم بطء فى هذا الأمر، فهذه المهارة تقوم على ثلاثة أسس هى: المشاعر والحاجات والرغبات. لذلك فإن من شأن الاستماع والكلام أن يحل معظم المشكلات التى يواجهها الزوجان.

ثانياً: مهارة الاستما

وقد يهرب الإنسان عادة من حقيقة الاستماع بعدد من الطرق، منها محاولة الدفاع عن النفس، أو مقاطعة الطرف الآخر، أو مخالفته فيما يقول أو حتى التهجم وقد يقصد الإنسان فى حالات أخرى أن يستمع بالفعل إلا أنّ الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر؛ لأنّ الطرف الأوّل يقوم ببعض التصرفات التى يمكن أن تخفف عن الطرف الآخر كأن يمزح مثلاً أو يحاول تغيير الموضوع أو محاولة طمأنته ببعض العبارات:

(لا تقلق من هذا وسنحاول أن نبحث عن واحد جديد) أو (إنك لم ترتكب أى خطأ فى هذا وستشعر بالراحة بعد قليل) والسؤال الذى

يطرحه الإنسان على نفسه خلال كل هذا هو: (هل أشعر أنّ الطرف الآخر قد سمع حقيقة ما أريد قوله؟) وتشير الدراسات إلى أن حسن الفهم وإستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من الإحتمالات التى تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

(أ) طرق الاستما:

١- طريقة الاستماع والتأكد من الفهم:

إنّها طريقة يمكن أن تقوى الرابط الزواجى من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنّه قد أصغى إليه وأنّه قد فهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم فى هذه الطريقة أحد الزوجين بينما يقوم الآخر بالاستماع، ومن ثمّ يحاول المستمع أن يعكس أو يكرر ما قاله الأوّل، للتأكد من أنّه قد سمع وفهم تماماً ما أراد قوله الشريك.

٢- التوقيت:

عندما يسير الجدال بين الزوجة من طور إلى آخر، ويبدأ يخرج عن الحد، فيجب على أحد الزوجين إستعمال طريقة (الوقت المستقطع) للحد من تدهور الحوار، ولتهدئة الجو وتحويله إلى وجهة أكثر إيجابية، بدلاً من الدفاع عن النفس وإتهام الآخر، أى تغيير الموضوع.

٣- كيفية الحديث:

رأينا فى طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) أن أحد الزوجين فقط يتكلم والثانى يسمع، من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة، أو أى شكل آخر من أشكال المقاطعة. وليحاول المتحدث أن يتكلّم فقط عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شكّ أن

من المفيد أن يتحدث بشكل إيجابى وبناء، وكأن يتكلم مثلاً عما يكنه للآخر من الاحترام والمحبة، وما أشد تطلعه للوصول إلى حل وسط يرضى الطرفين. إنّ الكلام الإيجابى يسهل على الآخر مهمة الاستماع والفهم. وقد قالت إحدى الزوجات مرّة وبعد تعلم هذه الطريقة: إننى كنت دائمة الكلام وكنت لا أتيح لزوجى الفرصة للحديث، أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامى، إننى لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والاستماع، لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق.

٤- القدرة على التغير:

إنّ طريقة (الاستماع والتأكد من الفهم) ليست مجرد طريقة آلية، وإنّما تحوى فى ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا فى الكلام والحوار، والغالب فى نقاش الناس أنّ الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بإنتباه فإنّه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر؛ ولذلك يجرى النقاش وكأنّه كما يقال: حوار الطرشان.

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر لما يمكن أن يغير فى نفسه فإنّه بدل أن يقول (إنك لا تسمعنى عندما أكلمك عن المال والمصروف) يصبح القول: (إنّ موضوع المال والمصروف من الأمور التى آجد فيها صعوبة فى الاستماع فيها إليك، إننى أريد أن أفهم وجهة نظرك فى الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أننى أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟) إنّ هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، والقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: إننى سأحاول أن لا

أكون مدافعاً عن نفسى طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر). إن إمتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف وجعلها أكثر إيجابية، من شأنها أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً وأن تقارب بين الزوجين وتزيد درجة التفاهم بينهما.

٥- الاستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: (إننى أشعر بالوحدة والملل فى بعض الأوقات؟) فقد يقول الزوج: (إنّه ليس ذنبى) أو (أنا أستغرب أن تقولى إنك تشعرين بالملل) أو (ماذا تتوقعين منى أن أعمل؟ إننى طوال النهار فى عملى) يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، والتى لن تفيد بشىء، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأنّ الزوج لم يستمع إليها أو لم يفهمها. لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق (الاستماع مع التأكد من الفهم) أن يقول السامع عبارات مثل: (هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعيننى على الفهم؟) أو (هل عندك شىء آخر حول هذا الأمر؟) فإنّ هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت للمتحدث الأوّل، وتشجعه على المزيد من التعبير عما فى نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التى يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات. إنّ من الأمور العظيمة فى التعامل البشرى أن يشعر الإنسان بأن أمامه فرصة التعبير عما فى نفسه وبأن هناك من يستمع إليه.

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين فى أربع أو خمس أفكار، يعيد الثانى هذه الأفكار التى يسمعها بأسلوب المرآة ليتأكد من فهمها، فعندها يفتح

المجال للطرف الأوّل ليستمع للحديث نفسه، ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرّات بينهما، حتى يشعر كل منهما أنّه عبر عما فى نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر. وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة إحتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الإحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية للإنسان كالشعور بالقبول والمحبة والتشجيع، أو الشعور بالحاجة لبعض الحرِّية والإختيار، أو بالرغبة فى قضاء بعض الوقت فى صحبة الطرف الآخر.

٦- بين حل المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصى وهو يسير فى الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أنّ هذه الضربة أتت من عصى رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه فعندها يزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية حيث أن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة (الاستماع مع التأكد من التفهم). ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج فى حلها إلا لشىء من الفهم والإستيعاب. وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو فى حالة الإنزعاج هو وجود من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل. فإنّه لا يعود يستمع فى هذا الموقف إلى النصائح والإرشادات.

ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن يفتح مجالاً للتنفيس والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول.

فعندما يفهم الزوج زوجته وتفهمه هى بدورها، ويدرك الاثنان طبيعة الفارق بينهما، ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق. هنا لا يضطر أحدهما أن يتغير ليصبح كالآخر، ولا إلى تجنبه وعدم الحديث معه، ويشعر كلاهما بالأمان والراحة فى صحبة الآخر. وإن كثير من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم.

ونحن نميل إلى تفسير ما نسمعه بمفهوم يخالف ما يرمى الطرف الآخر إليه. إننا بذلك نسارع الخطا للوصول إلى إستنتاجات خاطئة. فإذا كان بداخلك شعور بالإستياء تجاه أحد الأشخاص وكنت بصدد إصدار حكم سلبى عليه، فمن الممكن بسهولة فى غضون عدة دقائق أن يتحول حكمك هذا إلى حكم إيجابى. بينما إذا كنت تشعر بالإستياء تجاه أحد الأشخاص فإنك بالفعل تتحفظ فى إبداء أحكامك عليه، سواء كنت على وعى بهذا أم لم تكن. ولكن ما يجعل التواصل ينجح بالفعل هو النية للفهم، فمهما يكن تفكيرك جيِّداً من حيث إخفاء استيائك فإنّ هذا الإستياء يكشف النقاب وردود أفعالك، واختيارك لبعض الكلمات، ولغة حركات جسدك، وعينيك ونبرة صوتك. إن استياءك يظهر للعيان سواء أكنت على وعى بهذا أم لا تكن. وهناك العديد من مستويات الفهم اللازمة لإنجاح التواصل فى العلاقات وهى:

- فهم أعمق لأنفسنا وللآخرين.

- فهم كيف أنّ الرجال والنساء يتصرفون بطريقة مختلفة تجاه الضغوط.

- فهم أعمق للمشاعر الحقيقية التى تكمن وراء ما نقول ونفعل.

- فهم المشاعر الحقيقية المتوارية خلف أفعال وردود أفعال الآخرين.

- فهم أكبر لحقيقة أن مظاهر الأشياء لا تعكس بصفة دائمة الحقيقة التى تعنيها هذه الأشياء (فمثلا: إذا ما هزت شريكة حياتك كتفيها فإن ذلك قد يعنى شيئاً مختلفاً تماماً عما يعنيه قيامك بهز كتفيك).

- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك طلبه، قد يكون صعباً بالنسبة لغيرك.

- فهم أن ما يمكن أن يكون سهلاً عليك سماعه، قد يكون مؤلماً لغيرك من الناس.

- فهم أن ما ق تظنه ذا معنى للآخرين يمكن أن لا يكون كذلك حتى وإن كان هذا ذا معنى عندك.

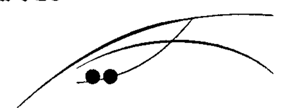
- فهم أنّ الناس يستخدمون لغة قد تبدو تماماً مثل اللغة التى نستخدمها، إلا أنّها مختلفة فى جوهرها.

- يبدأ الفهم الصحيح مع الإدراك أننا جميعاً متفردون ومتميزون بعضنا عن بعض، وأن من السهل تماماً أن يسىء كل منّا فهم الآخر. يمكننا عن طريق فهم واحترام اختلافاتنا أن نبنى جسوراً تربطنا ببعضنا البعض. قد تتمنّى أن تكون محباً بل وقد تحاول مع بذل قصارى جهدك أن تكون كذلك، ولكن لن يكون حبك نقياً ما لم تتخلص من الإستياء. عندما نتحرر من الإستياء يصبح الود متاحاً دون عناء، وعندما نحاول جاهدين أن نحب، فإن ذلك يكون عامة إشارة إلى أننا نكبت إستياءنا، ومنه فإنّنا عندما ندرك أن أحكامنا السلبية التى نصدرها سواء تم الإعراب عنها أو تم إخفاؤها تثير بالفعل كثيراً من

الإســاءة إلينا، أو تؤدى إلى عـدم حـصـولنا على أى عـون من الطرف الآخر، كذلك فإن معرفتنا بمدى تأثير حالات إستيائنا الخفية على إثارة الآخرين، تحررنا وتجعلنا أكثر مسؤولية تجاه ما نحصل عليه، ونصبح أكثر قدرة على العفو والسماح.

■ ■ ■

الروتين والفتور
مشكلة العلاقة الزوجية



مشكلة العلاقة الزوجية، هى الروتين والإعتياد وفتور الإثارة، والانصياع لوهم "عملنا كل شىء".

من النقاط الجيِّدة فى الحياة الزوجية، لزيادة شعلة الإثارة فيها، الإحساس بأنّ الحياة بينك وبين زوجك مُغازَلة مستمرة. ولا تستهينى أيتها الزوجة بهذا الأمر. فإن كان هناك اعتقاد بأن شريك حياتك تَعوَّد على ذلك، توقّفى عن هذه "الحركات"، ثمّ حرّكى الوضع الهادئ بالعودة إليها مُجدّداً.

الرجل مخلوق بصرى. وصحيح أنّ الشكل الحلو المغرى يُثيره، لكن الحقيقة أنّ الحركات والمداعبَة هى التى تثيره.

الواقع يقول، إنّ الفطرة التلقائية للمرأة تدفعها إلى أن تقوم بهذه الحركات، لكن بعض النساء تحصل لديهنّ قطيعة من فطرتهنّ التلقائية، وقدرتهنّ على إبتكار الحركات الرائعة والجيِّدة التى تخلق حالة الإثارة عند الزوج.

"جودى جيمس" متخصصة فى لغة الجسد، خاصة فى الأمور التى تخلق الإثارة الجنسية، ترى أنّ المشىء مثل عارضات الأزياء، من الأمور التى تثير الرجل جنسياً، وتعطى النصائح التالية:

ـ ضعى قدمكِ اليُمنى أمام اليسرى، ثم ادفعى قدمك اليسرى إلى الخارج، وضعيها أمام اليمنى (وهذا ما تفعله عارضات الأزياء) عندما تسيرين أمام زوجك.

ـ اجعلى حوضكِ ينزل إلى اليمين، ثم ادفعيه إلى الخارج، وكذلك إلى الجهة اليسرى، بحيث يتراقص حوضكِ.

ـ وأنتِ تتقدّمين بشراب أو صحن طعام لزوجك، لتكن يدك التى تحمل الوعاء أو الكأس فى حدود خصركِ، لا أعلى ولا أقل.

هذه الحركات قد تبدو للبعض سخيفة أو صعبة، لكنها مسألة تمرين. وهى تجعل المرأة تبدو فى قمّة الأُنوثة، وأطول وأكثر رشاقة.

كذلك وُجِد أنّه فى حالة التفاعُل فى الحديث مع الزوج أثناء الطعام، من المفيد أن تكون لك بعض "الحركات"، مثل الأكل بيد واحدة ووضع الثانية على الذقن أو الخد.

الحقيقة، إننى كثيراً ما أنصح النساء بالأكل القليل والحديث الرقيق على الطاولة. فالرجل لا يحب المرأة التى تملأ فمها، بل تلك التى تضع لقمة صغيرة تمضغها بهدوء. هذا الأمر جيِّد، فهو إضافة إلى أنّه يجعل المرأة تبدو أكثر أُنوثة، فهو يجعلها تشبَع بسرعة ولا ترغب فى الطعام كثيراً.

كثيرات لا يبتسمن للزوج بطريقة مغرية. إنّ الرجل يحب المرأة المبتسمة، بفم شبه مفتوح، ولكن ليس مفتوحاً بشكل مبالَغ فيه. وحتى لو كان هناك شىء يُثير الضحك فعلياً، فإنّ الرجل لا تثيره المرأة التى تقهقه، وتضربه على فخذه من فرط الضحك، بل هو يحب مَن تضحك، وقد وضعت يدها على فمها، أو تضحك بهدوء قدر الإمكان.

والرجل تسحره عينا المرأة حين تستمع إليه، وهو يتكلّم عن أى موضوع وكأنّه يقول قصيدة حُب.

وهكذا، قليل من الإنتباه لبعض الحركات، يُفيد الزواج ويجعله مثيراً.

المرأة و"لعبة التبويز" و"الحواجب المعقودة"

فى معظم الأحيان، أشفق على الرجال من سلوك النساء. فالمرأة تفترض أنّ الرجل يجب أن يفهمها. ولو ناقشت أى امرأة ستقول لك: "الأمر واضح، لا يحتاج إلى ذكاء". وهى تقصد سلوكها الذى يجب أن يفهمه الرجل، مضيفة: "هو يدرى ما الذى زعلنى"، بينما الرجل فى الحقيقة لا يدرى شيئاً. وحتى لو كان الرجل يدرى، فإن معظم الرجال لا يريدون أن يقفوا عند أمور يعتبرونها عادية ويجب ألا تتوقف المرأة عندها، كما أنّ بعض الرجال ملوا من ظاهرة "المرأة المبوزة"، والتى إن سئلت لا تعطى إجابة.

وإليكم هذا الكلام الذى وصف به رجل زوجته: "أعتقد أن كل شىء عادى. لكن، بمجرد النظر إلى وجهها أعرف أنّ هناك أمراً غير عادى، لأن حاجبيها المعقودين يخبراننى دائماً أن هناك مصيبة. ومن باب اللياقة دائماً أسألها: هل هناك مشكلة؟ وترد: "لا.. ليش هناك شىء".. ولكنها تكرر ذلك بصوت فيه رسالة تفيد أن هناك مشكلة، وتريدنى أن أصر فى السؤال. وفعلاً أصر لأعرف، فتنهال وتخبرونى عما بها.. وفى الغالب هو أمر لا يستحق كل هذا السلوك".

إنّ هذه الفئة من "نساء البوز" و"الحاجب المعقود"، يخلقن دراما يمكن أختصارها بعبارة: "أنا زعلانة.. راضينى"، وهنّ يلعبن لعبة فاشلة، لعبة لن توصلهنّ إلى هدف، وغالباً تخسرهنّ اهتمام الرجل ومرونته فى التعامل.

الرجل مخلوق أبسط من المرأة. فهو ينتقل بسرعة إلى الخطوة التالية، وليس مثل المرأة، التى تبات بالحزن وتخزنه، وتمضى فيه يومها التالى كله. وهذه حقيقة المرأة إذا كانت متضايقة. فهى تحمل ضيقها إلى أولادها.. إلى صديقاتها.. إلى عملها.. فى حين أن أغلبية الرجال يقف عندهم هذا الأمر فى حدوده، وتستمر الحياة، لأن دماغ الرجل يعمل بنظام عدم خلط الملفات، فى حين أن ملفات المرأة مفتوحة على بعضها.

وأكرر: إنّ هذا السلوك يخسر المرأة ولا يربحها لأسباب عديدة، منها:

- النوم بالهم ذاته لليوم الثانى، ما يخلق إضطراباً فى النوم والصحة، ويعمل خللاً فى الهُرمونات.

- لعبة "التبويز" و"الحواجب المعقودة" تجعل الوجه أرضاً خصبة للتجاعيد.

- نقل الهم لمجالات أخرى فى الحياة، مثل العمل، غير جيِّد وغير منطقى، لأن عطل حياتك العاطفية ينتقل إلى العمل فيعطله.

- هذا السلوك كذلك غير جيِّد فى العلاقات الإجتماعية العامة، لأنّ الناس مهما أحبونا، إذا كنّا مصدراً للشكوى، فلن يحتملوا ذلك كثيراً، وسوف يتجنبونا، أو أنهم قد يمسكون حكاياتنا ويَتسلّون بها.

- الرجل قد يراضى ويدارى لفترة، ولكنه يمل، ويصبح تكرار الأمر مسألة لا تثيره، ويصل فيه الأمر ربّما إلى وضع أكبر من التجاهل.. إلى نقطة البحث عن امرأة مبتسمة قليلة الشكوى فى مكان آخر.

إنّ سلوك "البوز" والزعل على كل شىء مسألة منهكة نفسياً للرجل.. فلا يجب على المرأة أن تزعل بسهولة، لأنّها تستهلك نفسها بلعبة الزعل والرضا.

حافظى على شريك حياتك:

حياتنا المعاصرة المعقدة يصبح عثور الفتاة على شريك الحياة المناسب والملائم، الذى يحوز حبها وتقديرها أمراً بالغ الصعوبة.. أمّا الأمر الصعب بالفعل، الذى يندر أن يتحقق، فهو أن تتمكن الفتاة التى عثرت على شريك حياتها المثالى، الذى توجد فيه كل الصفات التى تطلبها . من الحفاظ عليه وعلى الحياة الهادئة معه.

أجرى الإتحاد الأميركى للدراسات النفسيّة أخيراً دراسة للوسائل المختلفة التى يتبعها الرجل أو المرأة للمحافظة على شريك الحياة، وهى الوسائل التى تختلف وتتباين بشدة من امرأة إلى أخرى، ومن رجل إلى آخر، وهى الوسائل التى قد تبدأ بقيام أحد طرفى الحياة الزوجية بمراقبة الطرف الآخر مروراً بتتبع تصرفاته وسلوكياته، وإنتهاء بتهديده بإستخدام الشدة والعنف.

أشارت الدراسة إلى الطريق التى يلجأ إليها الرجل والمرأة للسيطرة على شريك الحياة، بدءاً بالإتصال به فى أوقات متباينة، وغير متوقعة لمعرفة ما يفعله شريك حياته، ولمعرفة إلى مَن يتحدث.

قال دافيه باس، المحلل النفسى، إنّ الدراسة التى أجريت على ٢١٤ زوجاً لإكتشاف الوسائل التى يلجأ إليها الأزواج والزوجات للحفاظ على شريك الحياة وضمان الإستمرار، توصلت إلى أنّ الرجال أكدوا أنّ النجاح فى العمل، والوضع الإجتماعى، والإقتصادى الرغد من أهم وسائل الحفاظ على ولاء شريك الحياة، بينما أكدت النساء من جهة أخرى أن حفاظهنّ على المظهر اللائق، وعلى تألقهنّ يساعد كثيراً فى احتفاظهنّ بشريك الحياة، كما توصلت الدراسة إلى أنّه كلما كانت المرأة

صغيرة السن، وأكثر جمالاً، بذل الرجل جهداً أكبر، وتضحيات أكثر من أجل الحفاظ على حياته معها.

وإذا كانت الدراسة أشارت كذلك إلى أن مظهر الزوج، وإزدياد اهتمامه به يساهم فى رضا الزوجة عن حياتها معه وإستمرارها، فإنّ الدراسة، ألمحت إلى أن وجود دخل خاص، وثابت للمرأة ليس له علاقة تذكر بحرص الرجل على إستمرار علاقته بالمرأة.

أمّا الشيء الذى أكّدته الدراسة، وعبر عنه معظم الأزواج والزوجات المشاركين فيها، فهو أنّ المرأة فى العادة لا تبذل جهداً كبيراً فى الحفاظ على زوجها وإستمرار حياتها معه إذا تكررت خيانته لها.

أعتقد أنّ هناك عنصراً، أو أكثر من عنصر ينقص هذه الدراسة المهمة.. والعنصر الرئيسى فى اعتقادى هو بث، أو بعث الثقة فى نفس شريك الحياة.. فالثقة تمنح النفس الإستقرار والرضا.. وهى تتأكّد بالأقوال والأفعال معاً.. العنصر الثانى هو اهتمام كل طرف بالطرف الآخر. أن يكون مهتماً براحته، وصحته، وعمله.. فالإنسان تأسره العناية.. العنصر الثالث هو التفاهم، وهو يأتى بالحوار حول المسائل المشتركة.

إنّ هذه كله، بما فى ذلك ما وصلت إليه هذه الدراسة، يؤدى إلى التماسك الأسرى، والتماسك معناه البقاء معاً.. وقد أسمع من القارئات العزيزات والقراء الأعزاء آراء أخرى.

الزوجان المتحابان ينجبان رغم مشاكل العقم

"الحب يصنع الأعاجيب"، مقولة أكدها الفلاسفة والشعراء. أما الطبّ الحديث فقد أثبت أن الحب يحسّن الصحة، ويعجّل بحدوث

الإنجاب بين الزوجين المتحابين حتّى فى ظل بعض الموانع العضوية! وكراهية الزوجة تؤدّى للضعف الجنسى، أمّا كراهية الزوج فتؤدّى للإجهاض.

هذه الحقيقة المثيرة أثبتتها دراسة الطبيب المصرى د. أحمد إسماعيل، خبير العقم بلندن، الذى يؤكّد أن العلاقة السوية بين الزوجين التى تقوم على الحب والتفاهم، ذات علاقة وثيقة بالقدرة على الإنجاب.

وهكذا يبدو من نتائج الدراسة أن الحب هو المايسترو الذى يسيطر على الإنسان ليحقق توازنه الروحى والعضوى، ثم يتجسد فى صورة الأبناء الصغار ثمار تلك العاطفة الجميلة بين الزوجين.

تبويض بصورة منتظمة

ويتفق الدكتور محمد سمور، استشارى أمراض النساء والصحة الجنسية بجامعة عين شمس، مع القول فى أن الاستقرار العاطفى بين الزوجين ينظّم عمل أجهزة الغدد الصماء المسؤولة عن حدوث التبويض بصورة منتظمة، ويؤثّر أيضاً على إفراز الأدرينالين المسؤول عن انسداد الصمامات الموجودة فى أجزاء مختلفة من الجسم، ومن بينها الصمامات الموجودة بين قناة فالوب والرحم والتى تمرّ من خلالها البويضة من المبيض كى تستقر فى الرحم، كما أن العلاقة السوية بين الزوجين تعنى عدداً أكبر من مرات اللقاء الزوجى.

أمّا إذا كانت العلاقة سيئة بين الزوجين فتتحول عملية اللقاء إلى عملية ميكانيكية روتينية لإشباع الغريزة فقط، ولكن فى حالة الزوجين المتحابين فإن اللقاء الحميم تسبقه عملية تجهيزية تحدث أثناءها

إفرازات تعمل كوسيط مهم للحيوان المنوى كى يقطع رحلته فى عنق الرحم. ومن جانبه أشار الدكتور محمد على إبراهيم، استشارى الصحة الجنسية وعلاج العقم، إلى أن عدم الانسجام فى العلاقة الزوجية والاضطراب أو الخوف يؤدّى إلى ارتفاع نسبة هورمون البرولاكتين فى الدم لدى المرأة، وهو هورمون اللبن المسؤول عن عملية الرضاعة، الذى بزيادة إفرازه لا تتم عملية الإنجاب، بل لقد ثبت علمياً فى الآونة الأخيرة أهمية القبلة كعملية ممهدة لما يليها من عمليات أخرى، حيث ثبت أن لعاب المرأة يحوى هورمون الأنوثة كما يحتوى لعاب الرجل على هورمون التستوستيرون، كما أن الحب يؤثّر على ما بعد اللقاء، فهو يؤثّر على تنظيم إفراز البروجيستيرون الذى يساعد على عدم نزول الجنين المتكون وبقائه لمدة ٩ أشهر حتّى يكتمل نموه فتتم عملية الولادة.

توقيت الإخصاب

من جهته، أشار الدكتور صبحى أبو اللوز، استشارى أمراض النساء، إلى أن من المعروف أن المرأة المتوترة التى تعانى من عدم الاستقرار فى حياتها ترتفع نسبة الإجهاض لديها، والإجهاض يبدأ من توقيت الإخصاب وحتى الأسبوع ٢٦ من بداية الحمل، حيث يمكن أن يحدث ما نسميه بنزيف ما قبل الولادة والذى قد يحدث قبل نزول الدورة الشهرية أو بعد موعدها بيوم أو اثنين، وقد يتكرر الإجهاض شهرياً، وتعتقد المرأة أنّها الدورة الشهرية. ويؤكّد د. فتحى السايح، استشارى أمراض الذكورة والعقم بجامعة القاهرة، أن الحب يحقق التوازن النفسى، وبالتالى التوازن الفزيولوجى فى وظائف هورمونات الأنوثة والذكورة، وهناك هورمونات رئيسة مسؤولة عن عملية الإنجاب، بالنسبة للذكر. وتوافر الوفاق النفسى والروحى شرط مهم لتنظيم عمل الهورمونات، وفى حالة

وجود حب حقيقى يزداد إفراز هورمون التستوستيرون لدى الرجل والاستروجين لدى المرأة، وهما مسؤولان عن وجود الرغبة. وقد ثبت أن الشعف الجنسى النفسى ينشأ غالباً نتيجة كراهية الرجل لزوجته، كذلك فإن حالة التوتر النفسى للرجل تؤثّر سلبياً على صحة الحيوان المنوى، لقد أصبح من البديهيات الآن أن الكثير من الأمراض العضوية قد يُعزى إلى أسباب نفسية يصنّفها العلماء تحت إسم الأمراض النفسجسمية، ولم يعد هناك شك فى التأثير المتبادل بين الحالتين النفسية والعضوية للإنسان.

إنّ الحالة النفسية المستقرة ضرورة لحدوث الانقباضات المنتظمة فى قناة فالوب، والتى من شأنها أن تدفع البويضات حتّى تصل إلى الرحم، وتستقر فيه ليحدث الحمل، فإذا كانت المرأة تعانى من التوتر فى علاقتها الزوجية فإن تلك الانقباضات تحدث بطريقة عشوائية غير منتظمة تمنع سير البويضة إلى الرحم.

كما أن ذلك التوتر قد يزيد من إفراز الأدرينالين، وبالتالى انسداد الصمامات فى ما بين قناة فالوب والرحم فالعلاقة الزوجية الحميمة لا تبدأ من فراغ، ولكن لابدّ من وجود الرغبة أولاً، وهى تستلزم وجود الحب والوفاق بين الطرفين، كما ينبغى أن ندرك أن الحالة النفسية تؤثّر على مراكز المخّ العليا التى تتحكم فى جميع أجهزة الجسم، ومن بينها غدة الهيبوثالاموس التى تنظم إفراز جميع هورمونات الجسم، ومنها هورمون المبيض الجونادوتروفيك والبرولاكتين.

كراهية الزوجين

ويرى د. أشرف سليمان، استشارى الصحة الجنسية، أن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المراكز الجنسية والحركية للجسم، فحدوث رد الفعل

المثير يأتى موافقاً للحالة الانفعالية الخاصة بالإنسان؛ وعلى سبيل المثال فإن مشاعر الخوف والخجل كنوع من الانفعالات الإنسانية تصاحبها مظاهر جسمانية تدل عليها مثل: حمرة الخجل وزيادة ضربات القلب. وبالتالى فإن التوافق النفسى والاجتماعى بين الزوجين بما يصاحبه من حالة الذوبان الإنسانى وإنكار الذات والتبرير الطيب لسلوك الآخر، والاحترام، وبالتالى حدوث الإنجاب، أمّا إذا كان هناك تباعد بين الطرفين أو حالة من الضيق أو الكراهية فسوف تفسد البيولوجى تماماً. فكراهية الزوجة تؤدّى للضعف الجنسى، أمّا كراهية الزوج فتؤدّى للإجهاض.

■■■

6

كونى صديقة دائمة لزوجك

هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟ ولأنّ العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التى تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدى أنّ هذه العلاقة هى أمر واقع...

ويجب على كل منهما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدى دوره بدون وجود تفاهم حقيقى وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأنّ هذا يجعل لحياتهما معاً معنى أفضل كثيراً من مجرد أدوار يؤديانها، وهذا لا يعنى تطابق الطريقة أو القدرات بينهما بل إن اختلاف القدرات أحياناً يكون صحياً.

ـ أيضاً تبدأ الاختلافات بين الزوجين فى محاولة كل منهما التدخل فى قرارات الآخر، ولكن النصيحة لا تتدخلى فى قرارات زوجك إلا تدخلا بناء ولا تحاولى دائماً الإصرار على نظريتك هى الأفضل والأصلح، بل ضعى فى اعتبارك دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثمّ محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأى.

ـ لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والافتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من

حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

- لا تعمقى داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

- كونى دائماً مستمعة جيِّدة لزوجك، لأنّ الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره ومخاوفه لمن يجيد الاستماع أكثر من الحديث.

- عليك أن تكسبى ثقة زوجك فى البداية وتتفهمى طبيعته من كل النواحى.. إذا كان خجولاً أو إجتماعياً أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعى التعامل معه بفهم.

- الهدوء من أكثر الصفات التى يحبها الزوج فى زوجته عندما يكون مشغولاً أو متضايقاً من شىء ما، فهذا يمنحه الراحة، أى لا تضغطى عليه بالحديث أو تكثرى من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

- هيِّئى جواً مناسباً قبل أن تنفردى بزوجك ولا تكثرى من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطيه الوقت الكافى أن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك.

- شاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوتٍ عالٍ، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان.. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافقى عليه فى البداية ثمّ ناقشيه بحكمة وعقلانية ومحاولة إظهار الأخطاء التى يجب تلافيها.

ممّا لا شكّ فيه أن هناك تنافساً مستمراً بين المرأة والرجل فى الحياة الزوجية، والحياة الزوجية ليست كلها التعاون والتواصل الإيجابى والحب والألفة، بل هناك تنافس أيضاً.

وأشكال التنافس تأخذ أشكالاً ظاهرة واضحة أو غامضة غير مباشرة، وذلك وفقاً لشخصية الزوجين وظروفهما، وفى العلاقة الزوجية التقليدية حيث يعمل الرجل خارج المنزل وتعمل المرأة داخله يأخذ التنافس والصراع أشكالاً تختلف عنها فى العلاقات الزوجية الحديثة حيث يعمل الطرفان خارج المنزل.

ومن أمثلة التنافس فى العلاقات التقليدية الخلاف حول الطبخ والطعام وجودته وإتقانه، وتتفنن الزوجة بألوان الطعام المختلفة لإبهار الزوج بقدراتها، كما أنّها تنزعج كثيراً إذا تدخل الزوج فى أمور المطبخ وإعداد الطعام. وهذا التدخل هو نوع من التنافس والمنافسة.

حيث تنشأ خلافات شديدة وحادة نتيجة لذلك، والرجل عندما يعطى رأيه أو يتدخل فى مجال الزوجة فإنها تعتبر ذلك تقليلاً من شأنها وتنزعج وتقاوم وبأشكال يمكن أن تكون مرضية والمبالغ فيها مما يساهم فى نشوء المشكلات الزوجية أو تفاقمها.

وببساطة فإن شؤون المطبخ تمثل قيمة خاصة للزوجة تدافع عنها وتنافس الرجل فيها وتعلن تفوقها ورضاها، وكذلك الرجل يدافع عن قوته فى مجالاته وميادينه وأى تدخل للمرأة فى ذلك مثل شؤون العمل أو الإدارة أو غيرها يمكن للرجل أن يعتبره تنافساً وتدخلاً ولذلك فهو يقاوم بشدة ويحاول التفوق على منافسه وغلبته وتحطيمه فى بعض الأحيان.

وفى الأسرة الحديثة يأخذ التنافس موضوعات أخرى مثل التحصيل العلمى أو المادى أو المهنى أو التفوق الثقافى والمعرفة العامة أو التخصصية وغير ذلك.

كما أنّ التنافس عموماً حافز إيجابى يساهم فى الإبداع والإنتاج والتحصيل، وهناك التنافس المقبول الإيجابى ولكن هناك التنافس المدمر والصراع الذى يمكن أن يكون عامل هدم فى العلاقات الإنسانية عموماً وفى العلاقات الزوجية خصوصاً.

ولابدّ من القول إنّ العصر الحديث وقيمه التى تشجع على الفردية والأنانية والتنافس، لها دورها فى زيادة حدة التنافس وإشعاله بين الأزواج ومن ثمّ إزدياد الاختلاف والصراع، ولا يعنى ذلك أنّ التنافس لم يكن موجوداً قديماً ولكن ربّما كان بدرجات أقل أو أشكال مختلفة.

وأخيراً، لابدّ من تأكيد قيم التعاون والمحبة والمودة والسكن، والوعى بالأمور النفسية الداخلية التى تدفع الناس إلى التنافس، مما يساهم فى ضبط النفس والمشكلات والصراع، ضمن الحدود المقبولة والإيجابية والتى تساعد على البناء والإزدهار بدلاً من الهدم والهد.

المرأة عاطفة وحب ودموع تبحث عن الدفء والحنان وأكبرهم إحتواء تلك الدموع بين أحضان الحلم.

خلقت المرأة من ضلع الرجل حتى تكون قريبة من قلبه وروحه وأنفاسه وعطائه الذى يمد لها ولا ينتهى.

دموعها قد تسكب بلا سبب وبلا قيود ولكن أحاسيسها التى تتقد بداخلها تجعلها شاعرية وبكاؤها كالطفل الوليد لا ينتهى، فينظر لها أحياناً بأنّها كثيرة البكاء وقد يصل ذلك إلى كره الرجل لدموعها المستمرة.

ولكن هل سألت نفسك يا سيدى لماذا تلك الدموع التى تبحر بها؟ لأنّها باحثة عنك فى زورقها.

سيدى الرجل..

ليس إتهام ولكنها الحقيقة نصف دموع المرأة هى..

منك أيها الرجل.

والنصف الآخر هى الدموع الذى تذرفها لحال قلبها.

تبكى بكاء الطير عندما ترى ألم غيرها عندما يجرح إصبعها تبكى وكأن الذى جرح هو قلبها تبكى عندما تصرخ بوجهها عندما تفتح لك قلبها وتجد منك كل صد وإهمال.

فهل تحتويها وتهدهدها وتمسح دمعها وتنام بين تلك اليدين كطفل، أم أن تكبرك وشموخك سيدى يمنعك من ذلك.

فإن لم تكن أنت ذلك القلب الرحيم الكبير فمن إذاً أنت.!

أنت بين ناظريها لست فقط الرجل بعينيها أنت الحلم وفارسها وعاشقها وحبها ودمعها ووريدها.. وإن بكت فهى تريدك أنت قبل أى إنسان لأنّها خلقت من ضلعك وإنها تستظل بين أضلعك لتبقى مدى الدهر بحماك.

اهتمامك بمشاغلك عنها تجاهلك آلامها تشعر أنّ الدنيا تأخذك منها، أصبحت يا سيدى تبدى الحياة عنها ولهوك بها عن ذلك القلب الذى ينتظر منك كلمة طيبة تكون دواءها وارتواءها.

ألا تعلم إن كانت الدموع من عينيك تموت هى ألف مرّة تجن عندما ترى دموعك، تتكسر وتذوب الأحاسيس جميعها لك أنت فقط.

أمّا تحتوى أدمعك وتشاركك البكاء وتصمت أنت بين أعماق حنانها وتظل هى تبكى ولا تقف ألم تحن عليك وترقد وهى تشهق بالبكاء.

تبحث المرأة عندما تبكى عن شاطئ تتنفس منه الهواء وأنت شاطئها فلماذا كل ذلك الجفاء.

أنا أعلم كما يعلم الجميع أن من الرجال مَن هم أعظم وما العظمة إلا لله وحده إنهم بقمة الروعة والعاطفة المتبادلة يستطيع أن يشعر بدموع المرأة التى تختنق بحنجرتها بنظرة منه. ويداوى جرحها قبل أن تذرف دمعها.

أليس الرجل فنان بشاعريته وقلبه.

ولكن قليلاً من كثير ومنهم مَن يشعر ومَن يرى أنّ الدموع تملأ عيناها ولكنه يجبر نفسه بالتجاهل، إما تجاهله لذلك حتى لا ترى ألمه ودمعه عليها لأنّه يبقى الرجل وإما أنّه لا يبالى ولا تعنى له تلك الدموع غير مضيعة للوقت.

سيدى اعلم أنّك بحياة المرأة تبقى الشمس التى تنير قمرها للحياة إختفاؤك من حياتها إختفاء نورها وموتها بين أحضان الليل ولن يكون هنالك قمر مضىء.. إلا بإحتوائها بجميع حالاتها، فهل تحتوى أيها الرجل دموع المرأة إلى صدرك؟

لماذا العنف فى العلاقة الحميمية بين الأزواج؟

الرجل والمرأة العصريان، لم يعودا أسيرين فقط لمعلومات الأهل والأصدقاء والخيال، كما كانت حال المتزوجين فى السابق فى كل ما يخص حياتهم الجنسية، بل هناك فى هذا الزمن الخطير مصادر أخرى تغذى كلاً من الرجل والمرأة بما يتعلق بحياتهما الجنسية، مثل التنويع والإثارة والرغبات الخاصة.

هناك أمور كثيرة لا بأس بها، ولكن هناك أموراً تدخل فى دائرة المبالغة أو الأذى، ومنها بعض صور العنف.

بعض الأزواج يرون متعة فى إستخدام بعض العنف فى العلاقة الخاصة، وليس مهماً مَن يقوم بذلك ومَن يلعب دور المسيطر أو المسيطر عليه.

إنّ التلامس الضاغط مسألة فطرية. فالطفل فى رحم أُمّه مضغوط فى محيط الماء. وحين يولد وتحتضنه أُمّه يكون مضغوطاً بحب بين ذراعيها. وهكذا ضغطة الإحتضان دلالة الحب. وكل الجنس فيه درجة من الألم، ولكن المؤسف أنّ البعض يزداد عنده التركيز على الألم بدرجة تخفى الجانب الرومانسى. والبعض يرى أنّ مسألة العنف والضغط أو ما هو شائع تسميته "السيطرة" فى الجنس، مسألة جيِّدة، لأنّ هناك من يدير اللعبة، وهناك من يقبل بها ويستقبلها، وبالتالى فليس هناك صراع. لكن بدأ البعض فى السنوات الأخيرة يقوم بذلك من باب التقليد، بحيث يكون هناك ألم وأذى شديدان على الجسم، وكذلك أذى نفسى ناتج عن الشعور بالإهانة.

وبكل أسف، أكثر المتأثرين بذلك هم من فئة الشباب، التى قد تتمادى فى توجهاتها الجنسية بشل مبالغ فيه.

كل الدراسات التى عندنا تخبرنا أن هناك زيادة فى التوجه للعنف بين الأزواج فى العلاقة الجنسية، بعد أن كان هذا الأمر نادراً. ففى أستراليا تؤكد إحصاءات أن ٢ فى المئة من الأزواج يعيشون وفق هذا النمط.

قد يعتقد البعض أنّ هذا التوجه له علاقة بتاريخ الإنسان مع العنف، لكن الأمر ليس كذلك أبداً.

كما قلنا، لا بأس ببعض الضغط والألم، لكن الخوف هو من تجريب أمور جديدة من السياط والسلاسل وإحداث أذى فعلى فى الجسد وفى النفس.

لا تجعلى الماديات سببا لخلافاتكما الزوجية

- قد لا يفكر الزوجان الشابان فى بداية حياتهما الزوجية بالماديات، ومع مواجهة متطلبات الحياة تتغير وجهة نظر أحدهما أو كليهما تجاه الماديات.

- لابدّ من المشاركة بين الزوجين فى أخذ القرارات فى الشؤون المادية وتوجيه المدخرات فى حساب أو مشروع مشترك.

لا تتشاجرى مع زوجك بسبب النقود، ولا تسخرى من دخله أو تقللى من قدرته على كسب المال، لأنّ ذلك يكون بداية النهاية للوفاق بين الزوجين، بل وللحياة المشتركة بينهما.

يقول خبراء علم النفس والإجتماع، انّ الأزواج يغفرون لزوجاتهم المشاجرات الناجمة عن اختلاف وجهات النظر أو العادات المختلفة أو الإهمال فى العناية بنظام المنزل أو تربية الأولاد أو بسبب التأخير فى العمل أو الإسراف أو.. أو.. ولكن عندما يصل الحد إلى المساس بقدرات الزوج فى كسبه المادى أو سعيه وراء لقمة العيش فإنّ ذلك يشعره بحرج كبير، وعندها سيكون الهجوم موجهاً لرجولته مما يؤدى إلى جرح إحساسه ومشاعره.

ويؤكد خبراء علم النفس أن لكل إنسان مفهوماً معيّناً نحو الماديات وعادة ما يحدث إحساس بعدم الإرتياح بين الزوجين، لأن لكل منهما توقعات حول النقود، لم يكشف له الشريك الآخر عنها، وتتغير هذه

التوقعات مع مرور الوقت، فقد لا يفكر الزوجان الشابان فى بداية حياتهما الزوجية بالماديات، ومع مواجهة متطلبات الحياة تتغير وجهة نظر أحدهما أو كليهما تجاه الماديات.

وحتى لا تؤدى الماديات لخلافات زوجية وحدوث شرخ فى العلاقة بين الزوجين، ينصح الخبراء الزوجين باتباع الخطوات التالية:

- أوّلاً: عدم التحرج فى التحدث أمام الشريك الآخر عن التوقعات المادية وإطلاعه عما يعتبره الشخص "الأمان المادى" والأخذ فى الاعتبار أن لكل شخص أسلوبه فى النظر للماديات.

- ثانياً: تحديد الأهداف المادية المراد تحقيقها ومناقشتها مع الشريك الآخر والعمل معاً على تحقيقها أو التخلى عن بعضها مع وضع خطة مشتركة للتنفيذ، وكلما حقق الزوجان أحد هذه الأهداف يشعران بالرضى عند الإنتهاء من هدف ثمّ الإلتفات لتنفيذ هدف آخر.

ثالثاً: الأخذ فى الاعتبار انّ الحياة الزوجية شركة بين شخصين، فإذا كان للزوجة دخل منفصل فيجب دمج الدخلين معاً، وعمل ميزانية واحدة لمصلحة الأسرة ولا يقلل أحد من أهمية موارد الشريك الآخر.

رابعاً: لابدّ من المشاركة بين الزوجين فى إتّخاذ القرارات فى الشؤون المادية وتوجيه المدخرات فى حساب أو مشروع مشترك.

خامساً: إذا واجهت ربة البيت صعوبة فى تدبير شؤونها والتصرف فى مصروف البيت فيمكن أن تستفيد من خبرات الزوج، وتترك له مسؤولية تنظيم مصروف البيت، وعلى الشخص المنظم سواء كان زوجاً أو زوجة عمل الميزانية للأسرة ويلتزم بها الجميع.

سادساً: يجب حل أيّة مشكلة مالية قد تواجه الزوجين بهدوء وبدون تبادل للإتهامات حتى لا يحدث إحساس بالمرارة بين الزوجين، حتى بعد إنتهاء اللازمة الطارئة.

سابعاً: يجب إتّخاذ القرارات على أساس المنطق، وليس نتيجة للعواطف والإنفعالات.

وأخيراً، على الزوجين الإدراك بأن عدم وجود إرتباك أو مشكلة بينهما يساعد على نمو العواطف بين الشريكين، مما يتيح للأسرة أن تنعم بجو الوفاق.

دليلك للتعامل مع شريك حياتك

لعلكِ أمضيتِ وقتاً طويلاً فى البحث عن الطريقة المناسبة التى تجعلكِ تفوزين بحياة سعيدة وهانئة، وتجعلكِ تستحوذين على قلب زوجك كاملاً وعلى جزء كبير من عقله. ولعلكِ غفلت أثناء ذلك، عن أمر مهم جدّاً وهو تلك التفاصيل البسيطة والصغيرة التى تقومين بها، والتى تعتبر بمثابة قواعد أساسية لنجاح حياتك الزوجية.

كثرة الإنشغالات والهموم تنسينا أحياناً الاهتمام بتلك التفاصيل الصغيرة، التى من دونها تتحول أى علاقة بين شخصين إلى علاقة جامدة، روتينية، لا حياة فيها ولا انتعاش. فكيف يمكن أن تتعاملى مع شريك حياتك بشكل يسهم فى تمتين أواصر العلاقة بينكما، ويحميها من نشوب الخلافات؟

مجموعة من النصائح فى تعاملك مع زوجك

- اتركيه وهو يقود السيارة من دون إعطائه أى توجيهات حول مسارات الطريق عندما تلاحظين أنّه أضاع طريقه. لا تتدخلى لحل المشكلة إلا إذا اعترف لك بذلك.

- دعيه يستمتع بآخر دقيقتين من المباراة، ولا تقاطعيه بإخباره عن أمر ما نسيت أن تطلعيه عليه أثناء تناول العشاء، أو تحجبي عنه الرؤية بمجيئك وذهابك أمام شاشة التلفزيون، أو تطلبي منه جلب الخبز أو أي غرض ما من السوبرماركت.

- خصصي له مكاناً معيّناً في الحمام كي يضع أدواته الشخصية ومستحضراته، ورتبي أشياءك بشكل يبقيها بعيدة عن متناول يده، كي لا يستخدمها عن طريق الخطأ، فتقع المشكلة بينكما.

- أخبريه مسبقاً بأن والدتك، أي حماته، ستأتي لزيارتكما وتناول العشاء. لا تنتظري إلى المساء لإعلامه بذلك، بل اتصلي به واعلميه بالأمر.

- لا تهملي العناية به بحجة اهتمامك بالأطفال أو عملك. خصصي وقتاً له وحده لتبرهني له على أنك لا زلتِ تهتمين به وبشؤونه.

- دعيه يكتشف أن في إمكانه الإعتماد عليك فعلياً وليس فقط بالكلام.

- عندما يسألك عما إذا كنتِ تواجهين مشكلة ما، لا تردي عليه بالنفي وتقولي له: "ليس هناك أي مشكلة"، ثمّ تلوميه لأنّه لم يواسِك أو يقدم لك المساعدة، اعلمي أن زوجك ليس بقارئ أفكار، وقد لا يكون مهتماً بتفاصيل كثيرة، فهو لن يعرف ما بك، إلا إذا اخبرته بذلك. تذكري قول الكاتب هارلن ميللر: "إنّ الفرق بين الزواج الناجح والزواج الذي تسوده الرتابة، يكمن في ترك يومياً ٣ مسائل عالقة وعدم التحدث فيها مع الشريك، فتتكدس الأمور التي تحتاج إلى معالجة أو توضيح من قبل أحد الطرفين، وقد ينتج عن ذلك توتر العلاقة بين

الزوجين". من هنا، يفضل دوماً عم ترك أى مشكلة مهما تكن بسيطة تمر من دون التطرق إليها أو معالجتها فوراً.

- لا تستخدمى صحيفته اليومية والتى لم يقرأها بعد، لتغليف الصحون أو أى أشياء أخرى. برهنى له على أنك تهتمين أيضاً بالأشياء التى يحبها.

- قدِّمى له بعض الإقتراحات، لكن لا تكثرى منها، كى لا يشعر بأنك تقودينه أو تسيطرين عليه.

- اتركيه يصلح الأشياء ولا تتدخلى لمساعدته إلا إذا طلب منك فعل ذلك.

- قد لا يكون زوجك من النوع الذى يعبّر عن أفكاره وآرائه بسهولة أو بشكل واضح، لكن تذكرى أنك فى نظره أجمل الجميلات.

- اشترى له الملابس الداخلية وإلا استمر فى إرتداء تلك القديمة إلى أن تهترىء وتتلف.

- عندما يصحبك إلى أحد المطاعم بهدف تناول الغداء أو العشاء، لا تقولى له إنك لست جائعة وتتركيه يختار بمفرده من قائمة الطعام. وما إن تصل وجبته، حتى تشرعى فى إلتهام أغلبية الطعام من صحنه.

- خذى سيارته لغسلها وتنظيفها، إذا شاهدتها متسخة، وكنتِ تعلمين أنه لا يملك الوقت للذهاب إلى المحطة للقيام بذلك.

- لا ترمى بنطاله المفضل الذى يرتديه كل يوم جمعة أو فى يوم إجازته، حتى ولو كان قديماً جداً ومهترئاً. اعلمى أنّ هذا البنطال بمثابة مِلكية شخصية له لا يرغب فى أن ينتزعها أحد منه.

- احـفظى حلوياته المفـضلة فى مكان لا يطاله الأطفـال كى لا يلتهموها كلها، لاسيما إذا كنتِ تعلمين أنّه معتاد على تناولها مساء أثناء مشاهدته التلفزيون.

- لا تفسدى عليه متعة مشاهدة أحد الأفـلام، من خلال إطلاعه على نهايته، إلا إذا طلب منك ذلك.

- مارسا معاً رياضة ما، أو اطلعى على قوانين وتفاصيل رياضته المفضلة وشاركيه اهتمامه بها.

- لا تنسى أن تسأليه عما إذا كان يحتاج إلى شىء ما قبل ذهابك إلى السوبرماركت للتبضع.

- أخبريه دوماً بأنّه مصدر سعادتك، فهذا الأمر يشعره بالفخر والإعتزاز.

- لا تنسى تدوين التفاصيل الضرورية على قصاصة ورقة الشيك، لدى إستخدام دفتر شيكاته لشراء غرض ما أو دفع الفواتير.

- لا تذكريه بأنّه بدأ يفقد شعره. وفى حال اشتكى لك عن مشكلة تساقط شعره، أو أعرب لك من استيائه من صلعته الحديثة، سارعى إلى التأكيد له أنك تحبين الرجل الأصلع، ويمكنك أن تذكريه بأن بعض أهم الممثلين المشهورين من الرجال هم صُلع.

- أيّاً كانت درجة غيرتك، لا تفتحى بريده الإلكترونى ولا تطالبيه بالإطلاع على رسائله. إحترمى خصوصيته ولا تفتحى محفظته للتفتيش فيها، أو لأخذ مبلغ من المال. اجلبى له المحفظة واطلبى منه أن يعطيك المبلغ الذى تحتاجينه.

- لا تنكدى عليه عيشته لمجرد أن درج مكتبه "محشو" بالكراكيب الخاصة به. بل اشكريه على عدم نثرها فى كل أرجاء المنزل.

- فاجئيه بين الفينة والأخرى بشراء بطاقات لحضور مباراته المفضلة أو مسرحية المفضلة، أو أى حدث آخر تعرفين أنّه من عشاقه.

- لا تحتلى الجهة من السرير التى ينام عليها، لاسيما عندما يستفيق فى منتصف الليل للذهاب إلى الحمام.

- لا تفرطى فى تحليل تفاصيل حياتك الزوجية، فهذا يشبه الشخص الذى يتفقد نبتته الهشة كل ٢٠ دقيقة، ليطمئن إلى أن جذورها تنمو بالشكل الصحيح.

- أعيدى مقعد سيارته إلى وضعه السابق، فأنت حتماً لا تريدينه أن يؤذى ركبته عندما يصعد إليها.

- ساعديه على تذكر أسماء الأشخاص عندما تلتقيان صدفة بهم.

- لا تتساءلى عما يفعله بكل تلك المعدات والأدوات التى يحتفظ بها فى خزانته، وفكرى فى أنّه ربّما يطرح السؤال ذاته حول أدوات التبرج ومستحضرات التجميل التى لديك.

- لا تقلقى عندما ترينه صامتاً، فأحياناً يلتزم الرجل الصمت من دون سبب واضح.

- بادرى، بين الفينة والأخرى، إلى دعوته لقضاء ليلة جميلة.

- لا تنسى أن تعيدى أدواته التى إستخدمتها لإصلاح شىء ما، إلى مكانها.

- لا ترمى قميصه القديم والمثقوب من دون أن تخبريه بذلك. ولا تجادليه كثيراً عندما يصرّ على الاحتفاظ به.

- بادرى إلى دعوة أصدقائه إلى العشاء، ولكن، حذار من مناداته باسم الدلع الخاص أمامهم.

- تقول الممثلة الأميركية باربارة سترايسند: "أتساءل عن السبب الذى يدعو المرأة إلى تمضية عشرة أعوام من عمرها فى محاولة تغيير عادات شريكها، ومن ثمّ أراها تشكو للجميع من أنّ هذا الرجل ليس هو الشخص ذاته الذى اقترنت به". والمغزى من ذلك هو: حاولى ألا تغيرى كثيراً من عادات زوجك كى لا تُفاجئى لاحقاً بأنك تعيشين مع شخص لا تعرفينه.

- لا تنتقدى والدته ولا تتحدثى عنها بالسوء، فمهما يكن حبه لك اعلمى أنّه لن يتغاضى عن أى هفوة أو كلام بلا معنى يمسها. احرصى دائماً على ذكرها بالحسن، كى لا يشعر زوجك بأنك تكنّين لها كرهاً، ويبرر كل كلامك عنها بأنّك تكرهينها، حتى وإن كنت على حق فى إنتقادها.

■ ■ ■

7

غواية طبيعية بين الرجال والنساء

الغواية لعبة أخذ وعطاء بين الرجال والنساء، وهى التى تجعل الحياة تستمر. الرجل لا يستطيع قراءة دماغ المرأة، وكل الذى يحتاج إليه واقع ملموس. لذا، فالمرأة الذكية التى تريد أن يكون الرجل معها "على الخط" ويلاعبها كما تلاعبه، عليها أن تفهم دماغ الرجل، وهو دماغ يحتاج إلى الوضوح. ولتبسيط الأمر أقول إنّ المرأة فى حاجة، حتى يقع التجاوب بينها وبين الرجل، إلى ثلاثة أمور:

- أوّلاً: أن تكون صادقة فى إحساسها. فالرجل يستطيع، وبسرعة، أن يكشف التمثيل. وإحساس الرجل بأنّ المرأة تمثل عليه يجعله يجفل منها. معظم الرجال تغويهم المرأة التلقائية الطبيعية.

- ثانياً: الرجل يحب المرأة المباشرة فهو يعجبه لفترة مؤقتة جدّاً، ثمّ نجده يريد المباشرة.

- ثالثاً: الرجل يريد علاقة جسدية، بعض النساء يبالغن فى لعبة العواطف، فلا يردن إيصال الأمر إلى العلاقة الجسدية، أو يؤجلن الأمر لفترة طوية، وهذا سلوك ينفّر الرجل.

الرجل، حتى يتجاوب مع المرأة، يريد مثلما تريد هى، الطبق كاملاً، يريد الحديث والملاعبة والشيطنة، يريد التناظر بالعيون، ويريد تلامس

الأيادى. المرأة تظن أنّها الوحيدة التى تستمتع باليد. لكن الرجل أيضاً يعجبه أن يشبك يده فى يدها، وأن يحتضنها ويُقبلها، تماماً كما تريد هى.

صحيح أنّ الرجل يُثار بسرعة، لكنّ هناك نقاطاً معينة تجعله يندفع إلى هذا الإحساس التلقائى. ومن ضمن ما يندفع إليه الرجل أو يحرضه أو يثيره، أمور كثيرة تتعلق بجسد المرأة وشكلها وسلوكها. ومن الدراسات التى قرأتها ورصدتها فى أبحاثى، أنّ الرجل يغريه جداً جلد المرأة الصحى. ونحن هنا لا نتكلم عن الوجه فقط، بل عن كل جلدها. وفى كتابى "اللمس"، تحدثت عن الجلد بشكل مفصّل، وكيف أنّه قد يلعب الدور الأكبر فى الغواية، لأنّه يحتل المساحة الأكبر من جسم الإنسان.

الرجل تعجبه أيضاً منحنيات جسم المرأة: خصر مصقول وردفان ممتلئان. وهنا تسقط نظرية أنّ الرجل العصرى تعجبه المرأة النحيلة. وما يُقال عن أن نحولة عارضات الأزياء، هى النموذج الذى يعشقه الرجل غير صحيح، كما أنّ الرجل تثيره ملابس المرأة طوال اليوم. ونحن هنا لا نتحدث عن ملابس النوم، بل كل أنواع الملابس الشفافة، لكنّه تثيره أيضاً الملابس الكلاسيكية والتنورة. باختصار، تثيره أى ملابس تبدو فيها المرأة أكثر أنوثة.

إدارة الكوارث فى الحياة الزوجية

كُتب الكثير عن إدارة الكوارث فى عالم الأعمال، ولكن ماذا عن الكوارث التى تعصف بالحياة العائلية والزوجية؟

تتعرّض الحياة الزوجية لأزمات كبرى عندما يتعرض أحد الزوجين لحادث، أو يخسر أموالاً فى صفقة غير موفقة، أو حتى عند فقد

عـزيز. ولعل أولـى بديهـيـات إدارة الكوارث فى الحـيـاة العـائليـة تتـمـثل بالتضامن الحقيقى والتكاتف لمواجهة تبعات الماضى وتداعياته.

وقد اكـتـسـب هذا الموضـوع أهـمـيـة كـبـرى فى السـنوات الأخـيـرة مع تزايد الـكوارث الطبـيـعـيـة التى أطـاحت بممـتلكات وأحـلام الكثـيـرين. ويشـيـر الخبـراء إلى بعض النقـاط المهـمـة لمواجهـة الكارثة على مـسـتوى العائلة، ومن هذه النقاط ما يلى:

- أوّلاً: يتعيّن الإعتـراف بالخسـارة والإقـرار بأن ما حـدث حدث، وأنّ الحزن مهما طال فإنّه لن يعيد الزمن إلى الوراء.

- ثانياً: إنّ الحزن يتعاظم عندما يكون الشخص وحيداً فى مواجهته، أما إن وجد مَن يقف إلى جانبه ويخفف عنه المصيبة، فإنّ الأمر يغدو أهون.

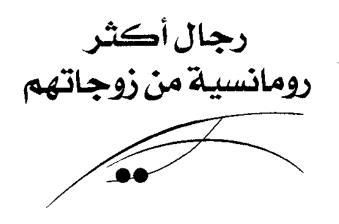
- ثالثـاً: الحـزن والألم والقلق فى مـثل تلك الـظروف هى من الأمـور الطبيعية، ولا بأس فى الإستسلام لها لبعض الوقت، ويجب على الطرف الأكثـر صـلابة أن يعـذر الآخـر "الأضـعف" وأن يقف إلى جانبـه بدلاً من تأنيبه وتوجيه اللوم إليه.

- رابعـاً: إنّ لفتـات صـغـيـرة مـثل اللمـسـة الحـانيـة والكلمـة الطيِّـبـة والمبـادرة الـدافـئـة هـى مـن الأمـور المطلوبة فى الـظروف القـاسـيـة، بل إن تلك الظروف هـى الوقت الأمثل لتقديم مثل تلك المبادرات.

- خامساً: فى لحظة معيّنة بعد أن يأخذ الحزن مدّتـه اللازمة، لابدّ من الجلوس معاً ومناقشة المستقبل وطى صـفحة الماضى. فالكارثة مهما اشتدت لن تكون نهـاية العالم، وبالإرادة والتضامن يمكن إستعادة الإحسـاس بالحياة وإعادة البناء إذا كانت المصيبة تتعلق بخسارة البيت أو ما شابه.

■ ■ ■

رجال أكثر رومانسية من زوجاتهم



كثيراً ما تشتكى النساء من أنّ الرجال يفتقدون الرومانسية. وبلغت تلك الشكوى حداً جعلها تطغى على حقيقة أخرى تقول: إنّ الرجال أيضاً بحاجة إلى الرومانسية، وإنّ العديد من النساء يفتقدن الحس الرومانسى فى علاقتهنّ الزوجية.

ولم يعد غريباً أن يشتكى رجل من أنّ المرأة الشرقية لا تعرف حتى معنى الرومانسية. وتقول الطرفة المتداولة بين الناس إن امرأة متزوجة تتحدث إلى والدتها قائلة إن زوجها اتصل بها وقال لها إنّه فى طريقه إلى البيت وإنّه يريد منها بعض الرومانسية.

تسأل المرأة والدتها: ترى ماذا يريد منى؟ فردّت الأُم قائلة: "والله يا إبنتى لا أعلم، ولكن من باب الإحتياط حضّرى له شوربة خضار"!

لهذا ينصح الخبراء المرأة بأن تكف عن الشكوى من إنعدام الرومانسية فى الحياة الزوجية، وأن تعمل بدلاً من ذلك على ضمان بقاء الرومانسية فى البيت. ولتحقيق ذلك يمكن للمرأة القيام بالآتى:

طقوس صباحية: نظمى طقوس الصباح فى يوم الإجازة، قدِّمى له الصحيفة والعصير الطازج فى السرير، وظلى إلى جواره تتبادلان الحديث لبعض الوقت.

طوِّرى لمستك فى الطبخ: إكتشفى فى نفسك موهبة إعداد وجبات مبتكرة، فربّما تكون فعلاً معدة زوجك هى بوابة الدخول إلى قلبه. فتشى من الإنترنيت عن مواقع الطبخ، أو تواصلى مع الشيف فى مطعمك المفضل، ثم فاجئى زوجك بوجبة غير متوقعة.

دلليه.. ثمّ دلليه:

أسمعيه الكلام العذب، اجعليه يشعر أنّه ملك متوج فى حضرة ملكة متوجة. المرأة الذكية هى التى تكون على معرفة دقيقة بحاجات زوجها فتوفر له ما يريد حتى قبل أن يطلب أو من دون أن يطلب.

ملحوظات مفاجئة: اتركى له ملحوظات مكتوبة فى أماكن تفاجئه، ضعى مثلاً تحت وسادته أو فى حافظته عبارات حب لن تقال إلا له، ومنك أنت تحديداً، تتضمن أشياء تحبينها فيه، واشكريه على ما فعله من أشياء سواء أكانت صغيرة أم كبيرة.

شجِّعيه مهنياً: شدى على يديه وحفزيه على التميّز فى العمل، واستمعى بشغف إليه عندما يتحدث لك عن ملابسات مشكلة ما فى العمل أو عن خططه للمستقبل.

لحظة الحب.. "السحرية"!

حين تدغدغ فراشات الحزن عواطفك، وتشعر بأن قلبك مكسور فعلاً، فهذه بعض خيالات العشاق الذين يعانون مرارة الحب وعذاباته. ولكن ماذا يقول العلم فى ذلك؟

من الناحية العلمية، فإن الوقوع فى الحب عملية أكثر تعقيداً مما نظن، فهو يحصل بسرعة البرق، كما تقول دراسة أجريت فى بريطانيا

بعنوان "تصوير أعصاب الحب"، وتزعم أنّ المشاعر التى تلهب القلوب وتزيد من سرعة دقاته، هى فى الواقع نتيجة لنشاط سريع ومعقد فى الدماغ.. أولاً وأخيراً.

وأوضحت الدراسة أنّ الوقوع فى الحب والدخول فى حالة عاطفية ملتهبة تدفع العاشق إلى التوق الشديد إلى أن يكون مع الطرف الآخر لأطول فترة ممكنة، وكل ذلك يحصل نتيجة "لمكونات كيميائية" وعناصر سلوكية موجهة!

فالحب إذاً، ليس مجرّد مشاعر كما نظن، بل هو عملية معقدة تجتاح ١٢ منطقة فى الدماغ تعمل معاً من أجل إنتاج "اللحظة السحرية" وإطالتها. والغريب أنّه بعد تحليل أدمغة عدد من الرجال والنساء الذين يعتبرون أنفسهم فى "حالة حب"، اكتشف الباحثون أن أوّل نشاط دماغى خاص بالحب يحصل فى خلال جزء من الثانية، أى بأسرع من الصوت!

لكن بعض المواد الكيميائية فى الجزء الأمامى من الدماغ تشارك فى تنظيم مشاعر الحب، عندما يكون العاشق تحت تأثير نشوة تشبه تلك التى يسبّبها تعاطى المخدرات، فالوقوع فى الحب له تأثير فى الدماغ أشبه بتأثير.. الكوكايين!

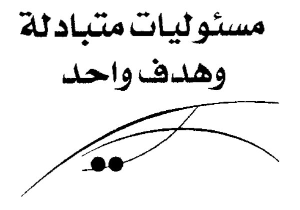
والحب من الناحية العلمية، يشمل المشاعر الأساسية البسيطة منها والمعقدة، والدوافع التى توجه العاشق نحو هدف محدد ليقع فى حب شخص واحد دون سواه من ملايين البشر، فيكون مصيره إما الإدمان على الحب، أو الحرمان من الحب، أو الرفض العاطفى.

وانتهى الباحثون الذين عملوا فى تلك الدراسة "العصبيّة" عن الحب، إلى أنّه عندما يندمج الإنسان فى حالة "الهيام" أو الحب العنيف، غالباً

ما تنشط المناطق الدماغية الخاصة بالعواطف والتحريض والإدراك الإجتماعى، لكى يتولى الدماغ ترتيب الأمور على نحو يمنع الإنسان العاشق من "التهوّر" وإتّخاذ القرارات التى يمكن أن يندم عليها لاحقاً، حين يتخذ قرار الزواج فى اللحظات التى يكون فيها تحت تأثير.. الكوكايين العاطفى!

■ ■ ■

مسئوليات متبادلة
وهدف واحد



أنّ الرجل والمرأة، يتساويان معاً فى مجال التكليف، ويختلفان حسب الوظيفة المنوطة بهما فى القدرات. وهذا شىء فطرى مفروض عليهما، لأنّه هو محل الإختبار والإمتحان الذى قرره الله عليهما، أمّا فى الأعمال والأفعال فلكل أمرئ ما سعى، وكل أمرئ بما كسب رهين، لا أفضلية لأحد على أحد إلا بجده وإجتهاده، وجهاد وكفاحه.

وإذا كان الأمر كذلك فلننظر ما هى وظيفة المرأة وما هى وظيفة الرجل فى ظل عدالة الإسلام ومبادئ القرآن الكريم التى خطها الله عزّ وجلّ وليس العقل الناقص من بنى الإنسان.

ونحن إذا تجردنا فى هذه النظرة، وجدنا أن وظيفة المرأة أعظم وأرفع من وظيفة الرجل، وإن كانت الوظيفتان متكاملتين، هذا إذا أحسنت المرأة القيام بوظيفتها.

لقد وزع الله مسؤوليات الحياة على الزوجين، لكنه انتخب للمرأة المسؤولية الكبرى وهى إنتاج الجنس البشرى الذى كرمه الله على سائر المخلوقات، وأمر الملائكة بالسجود له، وإضافة لهذه المسؤولية، أوكل سبحانه إلى المرأة، تربية هذا الكائن المختار، وهذه التربية هى مفتاح سعادة البشرية أو شقائها، مفتاح أن يصير الإنسان ملكاً مقرباً من الله

وخليفة له على الأرض، أو يصبح شيطاناً فاسداً مطروداً من رحمته تعالى.

وفى مقابل هذه المسؤولية الضخمة التى حملها الله كاهل المرأة أيّة امرأة، أوجب على الرجل المسؤولية الضرورية الأخرى، وهى مسؤولية (الحماية)، فالأسرة التى عصبها الموجه والمربى هو المرأة، لابدّ لها من سلاح قوى، يحفظها من الخارج ويحافظ عليها لتتاح لها السكينة والطمأنينة والأمن والإستقرار، ذلك هو الرجل، ثمّ أوكل به مسؤولية أخرى هى وظيفة القوامة، بمعنى أن يؤمن لهذه النواة الإجتماعية النامية فى ظل الله وتعاليمه، المال والمؤن التى تستطيع بها أن تحيا ولا تحتاج إلى أحد، فتكون وظيفة المرأة داخلية، ووظيفة الرجل خارجية، وإذا كنّا نعلم انّ الإسلام يعمل من الداخل وليس من الخارج، ويبنى من داخل النفس لا من خارج الجسد، أدركنا مدى قيمة ووظيفة المرأة، وبالتالى قيمة المرأة نفسها التى اختارها الله لأداء هذه الوظيفة.

وبمقدار ما تقوم المرأة بهذه الوظيفة تكون قد بلغت مكانتها التى أرادها الله لها، وبمقدار ما تقصر المرأة عن أداء وظيفتها بقدر ما تكون منحطة وذميمة، لأن تركها لواجبها الهام لن يهدم قيمتها فقط، بل أنّه سيهدم المجتمع بأسره.

نجاح الزواج مع فارق السن:

تُشاع مقولة عالمية: "أن هناك ثلاثة أنواع من الرجال لا يستطيعون فهم المرأة، الشبان الصغار وذوى العمر المتوسط وكبار السن"، جزئيّاً، يمكننا القول إن هذه المقولة صحيحة؛ ذلك لأنه لا توجد وصفة جاهزة لنجاح العلاقات الزوجية بشكل خاص والعلاقة بين الرجل والمرأة بشكل

عام، وحول فارق السن بين الزوجين، سواء أكانت المرأة هى الأصغر أو الأكبر، قدمت دراسة برازيلية مؤخراً نصائح مهمة للزوجين اللذين يعيشان هذه الحالة.

أكدت دراسة اجتماعية برازيلية صادرة عن مجموعة من علماء الاجتماع البرازيليين فى جامعة ماكنزى فى مدينة ساو باولو أن الحواجز المتعلقة بالسن بدأت تتحطم فى عصرنا الحاضر، ولكن لهذا العنوان بقية، أنها تتحطم عند النساء وليس عند الرجال. وهذا ما تريد الدراسة بحثه، فلم يعد يهم المرأة إن كانت متزوجة من رجل يصغُرها أو يكبُرها أو يوازيها سناً.

وأضافت الدراسة أن أقاويل عدة كانت تحيط دائماً بالعلاقة بين الرجل والمرأة بحسب ضرورات وتقاليد اجتماعية سادت لوقت طويل من الزمن، وعلى رأسها الزواج المبكر؛ وضرورة أن يكبر الرجل المرأة بسنوات ربما لا تكون قليلة، وكيفية سير الزواج مع فارق السن.

وبعيداً عن التعميم، فإن ما يتغير هو أن الرجال فى مختلف الأعمار يتسببون فى مشاكل مختلفة ولهم مزايا مختلفة، والمرأة هى القادرة على احتواء هذه المشاكل ومعرفة التعامل معها والاستفادة القصوى من المزايا بالاعتماد على حنكتها وعمق تفكيرها.

الرجل الأصغر سنا:

كان صعباً فى السابق أن تبدأ المرأة علاقة زواج مع رجل يصغُرها سناً، لكن الأمر أصبح ممكناً، ويكاد يكون عادياً فى وقتنا الراهن، مما هو متعارف عليه أن المرأة التى تتزوج من رجل يصغُرها سناً تواجه جملة من المشاكل، وعلى رأسها القصور العاطفى للرجل الأصغر سناً

خصوصاً فى المجتمعات الشرقية، السبب هنا لا يكمن فقط فى فارق السن، بل فى حقيقة أن المرأة تنضج عاطفياً قبل الرجل.

وقالت الدراسة إن عدم النضوج العاطفى للرجل الصغير سناً، يُتعب المرأة الناضجة الأكبر سناًن هى مستقرة فى عوطفها ولكنه غير مستقر، وهذا بالتحديد ما يُدخل القلق فى نفس المرأة الأكبر سناً، لأنه قد يجلب الخيانة الزوجية، فبرأى الدراسة أن الميزة الوحيدة للمرأة المتزوجة من رجل يصغرها سناً هى المعاشرة الحميمة بالرغم من أنها ليست كل شىء بالنسبة للمرأة.

ومضت الدراسة تقول إن المرأة لا تبالى إن كان الرجل أصغر أو أكبر منها سناً أو فى نفس سنها، لأن ما يهمها هو الدخول فى المؤسسة الزواجية وتشكيل أسرة بعكس تفكير كثير من الرجال، بأن ما يهم المرأة هو أن تقبل عاطفتها الرجل بغض النظر عن سنه.

قبل فوات الأوان

إن زواج المرأة من الرجل الذى يصغُرها سناً قد يكون بمثابة مغامرة بالنسبة لها، ومغامرة أكبر بالنسبة للرجل، فمن منهما يستطيع إدراك الأمر بشكل أسرع؟ الرجل الأصغر سناً قد لا يدرك فى الوقت المناسب استحالة العلاقة الزوجية مع امرأة تكبره سناً إذا كانت المعاشرة الحميمة مُرضية بالنسبة له، لكن المرأة التى تقرن المعاشرة الحميمة بمجموعة من العواطف والمشاعر تدرك بشكل أسرع فيما إذا كانت العلاقة ستتجح أم لا، إنها تشعر أنه ربما يحين وقت لا تستطيع فيه تلبيه رغبات زوجها الشاب الصغير؛ عندئذ سيفقد الزوج الاهتمام بها وبمشاعرها.

وتنصح الدراسة أنه عند ظهور البوادر الأولى لتصرفات كهذه فى العلاقة الزوجية؛ يتوجب على المرأة أن تطلب الطلاق قبل فوات الأوان، لأن تمييع العلاقة الزوجية ربما يجلب مشاكل أعقد بالنسبة لها، وبشكل أوضح ربما يتورط زوجها الشاب فى علاقة مشبوهة مع امرأة شابة تصغره سناً.

فى سن متساوية

زواج المرأة من رجل فى نفس سنها، بحسب قول الدراسة، يعنى مواجهة نفس التحديات فى الحياة، وقد تكون العلاقة ناجحة لبعض الوقت أو لوقت طويل، ولكن هل تستطيع المرأة أن تتخلص بسهولة من الاعتقاد الشائع بأن المرأة تعانى من علامات التقدم فى السن بشكل أسرع من الرجل؟ إنه شعور سائد منذ القدم، ولكن ثبت أن المرأة تستطيع التخلى عن هذا الاعتقاد الشائع عبر جملة من الوسائل وفى مقدمتها الاعتناء بنفسها والمحافظة على رشاقتها لتتسابق مع الزمن وتبرهن لزوجها بأنها لن تكبر أو تترهل قبله. وبرأى الدراسة أن هذا النوع من الزواج هو الأكثر شيوعاً فى العالم، وهو الأكثر تقبُّلاً لدى الطرفين نظراً لتقارب مستوييهما الفكرى وتساوى الاهتمامات.

الرجل الأكبر سناً

قالت الدراسة إنه بالرغم من أن المرأة تقبل الرجل فى مختلف الأعمار؛ فإن النسبة الأكبر منهن مازلن يفضلن، ولأسباب عدة، الزواج من الرجال الأكبر سناً، هناك بالطبع اعتبارات كثيرة؛ ومنها أن الرجل الأكبر سناً يكون أكثر نضجاً فى عواطفه. ويكون أكثر استقراراً من الناحية المادية بشكل يمنح حياة مريحة للمرأة.

لكن المشكلة الأكثر شيوعاً فى مثل هذا الزواج، بحسب رأى الدراسة، هو أن العيوب فى شخصية الرجل الأكبر سناً تكون حادة وأكثر تشنجاً وتصلباً، ولا يكون هناك عادة مجال لإصلاحها أو حتى تلطيفها على أقل تقدير، نظراً للتكوُّن الصلب للشخصية بسبب التقدم فى السن، وأضافت الدراسة أنه ينبغى على المرأة فى هذه الحالة أن تضع نصب عينيها مثل هذه العيوب وتتقبلها لكى ينجح الزواج، ومن أبرز مشاكل الرجال كبار السن هى الغيرة التى يصعب تلطيفها إذا كان متزوجاً من امرأة جميلة وصغيرة فى السن، هذا النوع من الزواج قابل للاستمرار أكثر من النوعين الآخرين نظراً لشعور الرجل الكبير فى السن بأن الفرص ستتقلص أمامه إذا فقد زوجته الشابه.

نصائح للزوجين:

تنصح مارغريت قولبيه (٣٩ عاماً)، الاختصاصية بعلم النفس فى ساو باولو الرجال والنساء الذين تزوجوا ممن هم أصغر سناً أو أكبر بالتالى:

ـ هيِّئوا أنفسكم للمخاطر والوساوس فى سنوات مراحل أعماركم، سواء كان بالنسبة للمرأة أو الرجل، والتى قد تصل إلى الوسواس القسرى للغيرة.

ـ ما يفيدكم فى هذا الأمر هو العقلانية وعمق التفكير، لأن المعالجة النفسية لهذه المشكلة تفشل أحياناً، فالغيرة القسرية تعتبر كالزلزال الذى لا يترك أحداً من الاقتراب من مركزه.

ـ اعلموا أن نوبة الغيرة القسرية لا تحل مشكلة الغيرة، بل تُزيدها حريقاً ولكن باستخدام قليل من الحكمة يمكن تجنب النوبة وتجنب عواقبها.

- الزوج يغير والزوجة تغير أيضاً، ومن يستطيع التعامل بشكل أفضل مع هذا الشعور المؤذى يجب أن يحتوى الأمر، ويساعد الآخر على احتوائه أو الإقلال من شأنه عبر المناقشة المنطقية.

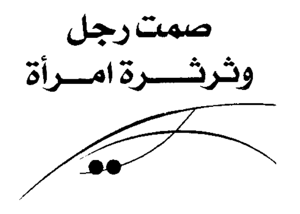
- إذا تمكنتم من ذلك فإن العمر لا يكون مشكلة، ولن يكون عائقاً أمام الحب والزواج.

- اجعلوا مقولة الفلاسفة "إن الحب لا يجلب المشاكل إلا إذا كان المحبون يريدون ذلك" نُصب أعينكم، فكل مرحلة من مراحل العمر تجلب مشاكل، والتصدى لها يعتمد على رغبة الزوجين.

- اتفقوا على الكثير من الأمور الدقيقة قبل الارتباط، وخذوا عهداً على أنفسكم بها، فهذا يُوطد العلاقة ويُبعدا الكثير من المشاكل.

■ ■ ■

صمت رجل
وثرثــــرة امــرأة



اعرف.. لن يصدقنى أحد.. فلا توجد زوجة لا تشكو من صمت زوجها.. وهدوئه ولكن عندما يصبح الصمت قاتلاً ومميتاً ويؤدى إلى التوتر والقلق، يصير الأمر عذاباً وقسوة.

زوجى مهندس فى إحدى شركات المقاولات، يعود مساء من عمله منهكاً متعباً، لا هو يعرف ولا أنا كيف ينزع ملابسه ويتناول عشاءه ولا يعود للحياة ثانية إلا صبيحة اليوم التالى.

وفى كل ليلة أشعر بملل رهيب يتخلل حنايا نفسى فلا أجد مؤنساً سوى شرب اليانسون ثمّ تناول الأقراص المهدئة ليبدأ بعدها الصراع مع النوم.

الأسبوع كله على هذا المنوال، لا يمنحنى الصبر إلا إنتظار وصول يوم الخميس، ومع ساعات الصباح الأولى لليوم الموعود أبدأ بإعداد نفسى وتجهيز أطفالى لنزهة ما. واستقبل هذا اليوم الهانئ بمنتهى السعادة وأحاول إصطناع اللطف مع زوجى، واضفاء جو من المرح والهدوء على المنزل. فانتقى من الحديث أحلاه ومن الكلام اشهاه.

ولكن اليوم اجازة، ستدخل الشمس منزلنا، وستغرد الطيور فرحاً وترقص الزهور إبتهاجاً، فزوجى سيصحبنى وأطفالى إلى نزهة ما ولكن

السؤال الذى يتكرر كل أسبوع هو أين سنذهب؟ فالأماكن محدودة، شاطىء البحر مكان لا بأس به، فهو يزيل الملل على أيّة حال، فقد يسعد أطفالى بهذه النزهة، حيث يمكنهم الجرى واللعب فتخفف حدة الكبت التى لازمتهم أسبوعاً كاملاً.

وصلنا الشاطىء المنتظر، فقمت بفتح باب السيارة إستعداداً لمزاولة رياضة المشى على شاطىء البحر، ولكن صوتاً مميّزاً نادانى. لا تفتحى الباب، ابق مكانك، هل تظنين نفسك فى أوروبا، لا داعى للمشى، انظرى إلى الماء وتأمّلى قدرة الخالق.

- ولكنى..

- لا أريد نقاشاً فى الموضوع، إفعلى ما أقول.

- قلت فى نفسى فلأطع موقتاً وأحاوره فربّما استطعت إخماد نيران بركانه المتأجج، طرقت كل المواضيع، وتحدثت فى كافة المجالات، عن العمل والأهل والأطفال والطبيعة، حتى حديث الذكريات، نال جانباً من حديثى، ولكنه لا يحكى ولا يشكو ولا يعرف للنطق طريقاً، وكأن عداء وقع بينه وبين الكلام فأقسم على الا يتكلّم.

نظرت إلى وجهه، فإذا بعينيه مغمضتان وإذا به يغط فى نوم عميق.

وصلنا جنة الفردوس (بيتنا) ترجل زوجى ونحن من خلفه..

فتح الباب، دلفنا جميعاً داخل مملكة الحب.. بدل ثيابه.. واندس فى فراشه، ونام نوماً عميقاً هادئاً، بعض صديقاتى يشعرن بما أعانى ويبادلننى المشاعر، إلا ذلك الرجل الأصم الذى توجه إليه كل نوباتى العصبية وثوراتى اللاإرادية.

لا يسمع ولا يشعر، وكأنّ الله انتزع منه المشاعر والإحساس وجعله آلة تتحرك لتعمل فقط.

يستيقظ صبيحة اليوم التالى نشيطاً، منتعشاً يبدا يوماً جديداً سعيداً يقضيه بمفرده، أو مع أى إنسان آخر سواى، وفى كل مكان يتاح له غير البيت.

ـ الثرثرة:

عجيب أمر المرأة، لا ترى فى الحياة إلا الحب والأحلام.. تتصور أنّ الرجل ـ آلة لا تتعب ولا تنهك!! يعود من عمل طويل ومطلوب منه أن يبتسم ويضحك ويتحدّث ويحكى ويحلم.

وفى سنوات سابقة كانت المسؤوليات أخف. لم يكن الأطفال قد اشتد عودهم وكثرت طلباتهم وإحتياجاتهم. لم تكن ميزانية الأسرة قد عرفت مصروفات المدرسة وإشتراك سيارة المدرسة، وبالتالى فلم أكن قد عرفت طريق ساعات العمل الإضافية وطلب العمل فى مواقع بعيدة بحثاً عن زيادة فى الراتب من هنا وهناك. ويبدو انّها لا تعرف معنى ما اعمل.. فهى لا تتصور كيف يمكن أن يقضى إنسان عشر ساعات مع العمال والمقاولين وضجيج آلات البناء، لكى يعود فى نهاية اليوم مرهقاً منهكاً ليس فيه بقية حياة.

الأسبوع الماضى خرجنا يوم الخميس. ذهبنا إلى شاطىء البحر.. الشاطىء ملىء بالسيارات "عائلات وشبان". وإذا بها ترغب فى المشى على الشاطىء. أى مشى وأى رياضة؟ تنسى نفسها كثيراً هذه السيدة.. تنسى انّ الشباب ـ لظروف كثيرة كالفراغ وطريقة المجتمع فى التعامل معه وعدم النضوج ـ لن يتركها تسير بهدوء دون كلمة تلقى فى أذنيها أو

تخدش سمعها.. ورغم اننّا تناقشنا كثيراً فيما مضى حول هذه المسألة.. وقلت لها: صدقينى أنّ الشباب لا يعاكس ولا يلقى بالكلمات التى تجرح حبا فى المعاكسة، بقدر ما هو تعبير عن موقف من المجتمع، فنتيجة لرفضه للمجتمع وإحساسه بأنّه فى منتصف المسافة لا هو منه ولا عليه، فهو يجرح المجتمع فى أمس حرماته، وإلا فمن يفسر لى انّهم لا يسيرون وراءك يطاردونك ولا.. ولا.. فقط يلقى كلمة تخدش السمع. و.. و.. أشياء كثيرة.

ولكنّها رغم ذلك تنسى أو تتناسى.. ولا تملك حديثاً الا عن أيّام الخطوبة والفرح والحب والأحلام والأمنيات حتى صارت اسطوانة مشروخة. "ذات إيقاع واحد.. لا تملك فور سماعها إلا الإستغراق فى النوم على صوتها الرتيب.

من زرع فى ذهنها هذه الأفكار والثقافات..؟ الحب ليس أن ينظر كل منّا فى عين الآخر.

الحب أن ننظر معاً إلى هدف واحد.. وهو قبل ذلك مسؤولية حياة وعمل وبحث عن غد أفضل.. الحب صدر يعرف ويغفر ويفهم ويتفهم.. ويعين على مشقة الحياة من أجل بسمة لا تغيب عن شفاه أطفالنا.. ولكن مَن يسمع ومَن يقرأ.. ومَن يفهم؟ ولذا فالأفضل أن نهرب إلى النوم هرباً من الملل والثرثرة والحب على طريقة الأفلام والمسلسلات.

■ ■ ■

8

الحاسة السادسة بوصلة النساء إلى حقيقة الرجـــال

تعريف الحاسة السادسة:

يصف الدكتور ممتاز عبدالوهاب (أستاذ الطب النفسى فى كلية الطب فى جامعة القاهرة) الحاسة السادسة، بأنها "استشعار خارج الحواس، له أشكال متعددة منها الجلاء البصرى والسمعى، ومنها ما هو مقترن بالحواس". والحاسة السادسة كما يقول "نوع من أنواع التخاطر عن بعد، وهى حالة لاإرادية ولا تخضع لمسببات مباشرة، ولا علاقة لها بصفة اجتماعية أو نفسية، ولا تخضع لسن محددة، لكنها تظهر فى موقف معين تحت ما يسمى الاستشعار الحسى اللاإرادى أو الاستشعار خارج الحواس".

ماذا نقول عن امرأة تنهض من نومها شبه متأكدة من أن ابنتها تعانى ارتفاعاً فى درجة الحرارة؟ فتفحصها لتكتشف أن إحساسها فى محله؟ وعن أخرى تؤكد لزوجها أن مبلغاً محدداً سيدخل فى حسابه صباح اليوم التالى، فيستيقظ ويجده؟ وهل يمكننا ألا نتوقف عند امرأة عرفت أن زوجها يكذب عليها من دون أن يخبرها أحد بذلك؟

وإذا كانت المرأة تزهو بحاستها السادسة، وتعتبرها ميزة تضاف إلى مزاياها، حتى إنها تستعملها كدليل إدانة ضد زوجها فى بعض الأحيان؟

فكيف ينظر الرجل إلى الحاسة السادسة؟ وكيف يقوِّم تأثيرها فى حياته وعلاقته بزوجته؟

تحت عنوان الحاسة السادسة وهذا الموضوع استطلاعاً شمل ١٠٠ رجل (متزوج) من أجل تحديد مدى تخوف الرجال وتحسبهم من هذه الحاسة، حين تتميز بها المرأة.

الكفة ترجح للمرأة:

أكثر النقاط لفتاً للانتباه فى الاستطلاع، تجلّى فى كونه بيّن إيمان ٥٥ فى المئة من الرجال بتمتع المرأة بحاسة سادسة، ما يعنى أن الحديث عن حاسة المرأة السادسة ليس زهواً نسائياً فى الدرجة الأولى. بينما تبين أن ٢٨ فى المئة منهم يؤمنون بتفوق الرجل بتلك الحاسة على المرأة. فى حين يتصور ١٧ فى المئة من الرجال، أن النساء يتشابهن معهم فى امتلاك الحاسة السادسة متخذين موقف الحياد منها.

ويبدو أن الحاسة السادسة ليست رهناً بمن يحملها، رجلاً كان أم امرأة. فـ٥٦ فى المئة من الرجال يؤمنون بوجودها، من دون تحديد أىّ من الجنسين يمتاز بها، فى حين يأتى رد ٣٥ فى المئة منهم غير قاطع بخصوص وجودها أو عدمه.

واللافت، أن ٧ فى المئة فقط من الرجال الذين شملهم الاستطلاع، ينفون إيمانهم بالحاسة السادسة.

منحة لا ذكاء:

وبعد التعمق فى قراءة الاستطلاع، يتبين أن اعتراف الرجال بحاسة المرأة السادسة لم يأت فى سياق المدح لذكائها وفطرتها. حيث أكد ٤٧

فى المئة منهم أن الحاسة السادسة منحة خاصة من عند الله، ولا دخل لها فى الذكاء أو التفوق. وبهذا تكون المرأة مخلوقاً محظوظاً أكثر من كونها مخلوقاً ذكياً. فـ ٣٩ فى المئة من الرجال ينسبون تمتع المرأة بالحاسة السادسة، إلى قدرتها على اكتسابها وتعلّمها كمهارة من المهارات، فى حين أن ١٤فى المئة يعترفون بأن تلك الحاسة تُعتبر شكلاً من أشكال الذكاء والفطنة.

والغريب أن ٥٨ فى المئة من الرجال الذين شملهم الاستطلاع، قابلوا شخصاً أو اثنين يتمتعان بما يمكن أن نطلق عليه حاسة سادسة، ما يعنى دخول تلك الحاسة فى صميم التركيبة النفسية لكثير من الناس. فى حين ينفى ١٦ فى المئة من الرجال مصادفتهم أحداً يتمتع بتلك الحاسة، ليأتى تأكيد ٢٦ فى المئة منهم أنهم قابلوا فى حياتهم أشخاصاً كُثراً يتميزون بحاستهم السادسة.

سوء ظن الزوجات:

أما المفارقة الكبيرة، فتتجلى فى أن "رادار" الحاسة السادسة عند المرأة، إنما يبدأ العمل بتيقظ، نتيجة سوء ظنها بزوجها أولاً وأخيراً. ذلك أن ٥٣ فى المئة من الرجال، يربطون عمل الحاسة السادسة عند الزوجات، بسلوك أزواجهن، معتبرين أن سوء الظن هو الحافز الرئيسى إليها. ويدل ذلك على أن سلوك الزوج، هو الذى يدفع المرأة إلى استثمار حدسها فى كشف خفايا أفعاله. فى المقابل، يؤكد ٢٩ فى المئة من الرجال أن ما يقف وراء حاسة الزوجات السادسة، يتعلق بسلوك الزوج البراءة والشفافية، لنعود بذلك إلى النتيجة نفسها، وهى: رفض الرجال الاعتراف بذكاء المرأة وقدرتها على استشعار ما يقوم به زوجها، حيث

يربط ١٨ فى المئة من الرجال فقط حاسة المرأة السادسة بذكائها وسرعة بديهتها.

فى اقتناع الرجال بتمتع المرأة بالحاسة السادسة، لكون تلك الحاسة أصبحت نذير شؤم، وناقوس خطر يدق فى بيت الزوجية ويقض مضاجعهم. فـ٦٢ فى المئة من الأزواج يؤكدون تخوفهم وتحسبهم من حاسة زوجاتهم السادسة، ويعترفون بأنهم يجدون أنفسهم مضطرين إلى مسايرة تلك الحاسة، لما تحمله من وقع سلبى على حياتهم الزوجية. فى حين يجد ١٩ فى المئة منهم أنفسهم غير مضطرين إلى التخوف من حاسة الزوجة السادسة، انطلاقاً من عدم إيمانهم بوجودها أصلاً. وفى المقابل، يجد ١٩ فى المئة من الرجال أنفسهم مضطرين إلى مسايرة الحاسة السادسة لدى زوجاتهم بين حين وآخر.

الخيانة الزوجية:

يبقى أن أكثر النقاط إثارة فى ما يتعلق بنظرة الرجل إلى حاسة زوجته السادسة، إنما تكمن فى موضوع الخيانة الزوجية، حيث يتصدر موضوع الخيانة لائحة الأمور التى تستثير الحاسة السادسة، عند المرأة، وذلك بحسب تأكيد ٥٤ فى المئة من الرجال، وهذا ما يؤشر إلى الهوس الكبير لدى المرأة بكل ما يتعلق بخيانة الزوج، وهو الأمر الذى انتقل تلقائياً إلى الرجال أنفسهم. والمفارقة أن هوس الزوجة كأنثى، يطغى على هوسها كأم، ويأخذ بعداً أكبر منه. ذلك أن ٣٤ فى المئة من الرجال يعتبرون أن التفكير فى الأولاد وفى ما قد يصيبهم من مكروه، يأتى فى الدرجة الثانية لدى النساء، فى حين يأتى الخوف من خيانة الزوج فى المرتبة الأولى، ما يؤكد دور الخوف من الخيانة فى تنشيط حاسة المرأة

السادسة، فى حين تتراجع تلك الحاسة تجاه الضرر الذى يصيب البيت والممتلكات، بحسب ما يقول ١٢ فى المئة من الأزواج.

الجنيــة منــال:

وإذا كانت نتائج الاستطلاع الرقمية، حاسمة فى موضوع الحاسة السادسة، بحيث إنها لم تترك شكاً فى تفوق وتميز المرأة بهذه الحاسة، فما الذى تضيفه قصص وحكايات الناس حول الحاسة السادسة، التى تقاطعت مع آراء الرجال المئة الذين شملهم الاستطلاع فى نقاط عدة؟

ترفع منال. ف حاستها السادسة إلى مستوى اليقين الذى لم يخطئ مرة معها، فتقول: "يُطلق علىَّ الجميع اسم الجنية، نظراً إلى ما أتمتع به من قدرات كبيرة على كشف خبايا وخفايا الآخرين، حتى بتُّ لا أخطو خطوة من دون اللحاق بما تهمس به حاستى السادسة فى أذنى".

وتُعدد منال أطرف المواقف، التى كشفتها بفضل حدسها، متباهية بأن "لا يمكن لأحد ممن هم حول الإقدام على شىء من دون إعلامى بذلك". وتضيف: "إذا اتفقت بعض الصديقات على الالتقاء فى أحد المقاهى، ترانى ألحق حدسى لأقترب منهن، مرحبة بالصدفة التى جمعتنا من غير موعد". أحياناً كثيرة تشعر منال بأن زوجها فى بيت أمه أثناء دوامه، لافتة إلى أنها تقصد فوراً بائع الزهور: "وأتجه إلى بيت حماتى ومعى باقة من الورد الجورى الذى تحبه".

وعما إذا كانت تعتبر أن حدسها هو هبة من الله، أم ذكاء وفطرة؟ تجيب منال التى تعمل فى محل ملابس، قائلة: "أنا أعتبر الحاسة السادسة عند المرأة مرتبطة بالذكاء وبسرعة البديهة"، معترفة بأن

"حاستى السادسة ترهقنى فى بعض الأحيان، لِما تكشفه لى من أشياء تنغص علىّ حياتى".

فاعل خير.. اسمه الظن:

إذا كانت المرأة تعترف بـ"عظمة لسانها" بأنها تعبت من حدسها، فما بال الرجل الضحية الأولى لنشاط الحاسة السادسة لدى المرأة؟

يستحضر كمال. ع (رجل أعمال) آخر موقف صدر عن زوجته "صاحبة أقوى حاسة سادسة فى العالم"، على حد قوله. فيقول: "يا سبحان الله كيف تشم المرأة رائحة كذب زوجها؟". ليبدأ فى سرد حكايته، لافتاً إلى أنه لم يشأ فى إحدى المرات إخبار زوجته أنه موجود فى أحد الفنادق مع بعض الأصحاب، "تجنباً للدروس والنصائح التى تتلوها على مسمعى قبل كل سهرة"، كما يقول. ويضيف: "لم يصدق أحد أننى وجدتها تنتظرنى على باب الفندق فى ذلك اليوم، وكانت تنتظرنى فى السيارة، وأترك الباقى للمخيلة، كى تتصور ما الذى قد يحصل بين زوج كاذب وامرأة تتمتع بحاسة سادسة؟". ويتابع بسخرية: "رجوتها أن تخبرنى باسم فاعل الخير الذى أعلمها بمكانى، فأقسمت بأنها عرفت من تلقاء نفسها، وعلى لسانها العبارة ذاتها: ألم تؤمن بعد سنوات زواجنا العشر بأن ظنى لا يخطئ؟".

ورداً على سؤال عما إذا كان يعتبر أن حدس زوجته، يدخل فى سياق الذكاء، أم أنه منحة خاصة من الله؟ يرد كمال ضاحكاً: "ليس ذكاء ولا منحة ربانية، كل ما فى الأمر أن زوجتى سيئة الظن، وتشك حتى فى ظلها".

نوايــــا:

وإذا كانت حاسة المراة السادسة تُعتبر ورطة لرجل ومصدراً لقلقه، كما يؤكد ٦٢ فى المئة من الرجال، فها هو مهند عثمان يجد حلاً

للخلاص منها، فيقول: "ما من مَخرج ينقذ الرجل من حاسة المرأة السادسة إلاّ إنجابها وانشغالها بأطفالها". ويربط ذلك بأنها "ستنشغل عن زوجها بأطفالها، وبدلاً من أن يتحرك رادار شكها نحوه، سيأخذ أطفالها كل اهتمامها بشكل تلقائى، لينعم الرجل بما يريد". ومع ذلك لا يبتعد مهند من وضع سوء الظن فى المقام الأول "كمحرك نشط لحاسة المرأة السادسة"، حيث إنه يؤمن بأن الله يرشد المرأة إلى توقعاتها وتخميناتها، ليس فقط لأنها امرأة، إنما بسبب لعنة الخيانة: "فهذه الخاصية التى تعتبرها المراة ميزة" على حد قوله، "لا تظهر إلاّ فى علاقتها مع زوجها، وهذا ما يؤكد أن كل الخيانات الزوجية فُضحت بفضل حاسة المرأة السادسة".

حاسة سابعة:

وبعيداً من سوء الظن، الذى يربطه ٥٣ فى المئة من الرجال بامتلاك المرأة الحاسة السادسة، يقول وليم فراندو بمنطق مغاير، إن "المرأة لا تمتلك حاسة سادسة، فحسب، بل حاسة سابعة من دون أدنى شك". ويعزو السبب إلى "الشفافية التى تتميز بها عن الرجل". ويقول: "تضيف طيبة القلب إلى المرأة قدرة خَيالية على قراءة ما يحدث، فهى تفهم الكلمة من أول حرف، وتقرأ المكتوب من عنوانه، وتكشف المستور من هفوة صغيرة ارتكبها الآخر". ولعل هذه الأشياء كما يضيف وليم: "مرتبطة بشفافيتها وعفويتها، اللتين منحهما إياها الله". ويعترف وليم فى المقابل بأن إيمانه بالحاسة السادسة كان نتيجة ما يراه فى المرأة من قوة ملاحظة، ويقول: "يمشى الرجل وراء حقائق، فى حين تمشى المرأة وراء أحاسيس. ومن هنا وُلدت عبارة: قلبى يخبرنى بكذا وكذا، وهى العبارة التى لا قدرة لرجل واحد على ترددها".

لنتبادل:

وفى موقف لافت، تتمنى غادة عيسى "لو يأخذ الرجل الحاسة السادسة من المرأة، ويزيح عن صدرها ذلك الهم". وإذ تبدى اعتراضاً على ما سبق من مواقف، اعتبرت أن المرأة هى المستفيدة من الحاسة السادسة، تقول: "المتضرر الأول من حاسة المرأة السادسة، هى المرأة نفسها، حيث تعيش الزوجة التى لا تمتلك تلك الحاسة حياة هانئة لا يعكر صفوها تأويل ولا توقع".

ميزة مشتركة:

"حاسة المرأة السادسة، هى ببساطة مهارة يمكن تعلُّمها واكتسابها عن طريق متابعة التفاصيل وتحليلها". هذا ما يقوله باسل عطاالله، الذى يعتبر أن "تصنيف الحاسة السادسة على أنها خاصة بالنساء أمر غير منطقى، لأننى شخصياً أتمتع بها وأعرف العديد من الرجال ممن يتميزون بامتلاكها".

وما الذى جعل الناس يربطون بين المرأة والحاسة السادسة؟ يجيب: "ربما هو حديثها المستمر عنها، وتفاخرها بتلك القدرة التى تعتبرها خاصة بالنساء فقط. فقد يكون ذلك هو ما يوهم الناس بأن الحاسة السادسة ملك للمرأة وحدها".

ويضيف: "استطيع أن أؤكد أن الرجل يتمتع بالحاسة السادسة ويستطيع استخدامها بشكل أقوى وأعمق من المرأة، بعيداً من التهويل والمبالغة، لأنه لا يتكلم كثيراً عن مهاراته، كما تفعل المرأة". إلاّ أن ذلك لا ينفى إيمان باسل بأن "المرأة تحصر قوة حاستها السادسة فى الأمور التى تتعلق بأنوثتها وكرامتها". ويتابع: "ما من شك فى أن حذر المرأة

وخوفها من فقدان الرجل، يوقظان كل طاقاتها، حتى الحواس التى لم نسمع عنها بعد".

فـارق واحـــد:

لا تختلف نسرين تتوخى مع باسل فى أن الحاسة السادسة ميزة الرجل، مثلما هى ميزة المرأة. إلاّ أنها تجد فى ذكاء المرأة التفصيلى الفارق الذى يرجح كفة النساء، لافتة إلى أن "هذا الذكاء يقف وراء ملاحظاتها الدقيقة". وبحسب تعبيرها، فإن "الحاسة السادسة ترتبط بجملة من التفاصيل التى تؤدى غرضها فى تنشيط حدس المرأة، ولكن تلك التفاصيل لا تأخذ دورها فى ملاحظات الرجال". وتضيف: "لهذه الأسباب، تتفوق المرأة باكتشاف أمور لا تثير انتباه الرجل، كإحساسها بخطر يقترب من بيتها، أو بنذير شؤم يقف على مقربة منه". وإذ تشير إلى أن "هذا لا يعنى أن الرجل لا يهتم بأمور أسـرته"، تلفت إلى أنه (الرجل) مشغول بعمله ومسؤولياته فى نهاية المطاف "الأمر الذى يشغله ويبعده من قراءة ما يحدث حوله".

وتعترف نسرين بامتلاكها الحاسة السادسة، فتقول: "أشعر أحياناً وأنا فى سريرى بأن درجة حرارة ابنتى عالية، فأقصد غرفتها وأجدها ساخنة، وهذا دليل على كونى محصنة بحاستى ضد أى سوء يدخل بيتى".

الذكاء فى الدرجة الأولى:

إذا كانت المرأة تتمتع بحاسة سادسة قوية، بحسب ما يبين الاستطلاع، فإن حدسها كما يَعتبر ٣٩ فى المئة من الرجال "ليس نتاج ذكاء أو سرعة بديهة، بقدر ما هو نتاج مهارة وسوء ظن". وهذا ما يثير

حفيظة فيرا أيوب، التى تعترض على هذا الكلام، فتقول: "لقد خص الله المرأة بإحساس مرهف، لكنه لم يساو بين النساء فى درجة الذكاء، فالحاسة السادسة لا تَظهر عند كل الجنس اللطيف مهما حاول امتلاك المهارات، وهنا يظهر الفارق بين امرأة ذكية تربط الأحداث وتصل إلى نتيجة، وأخرى لا تعرف كيف تتنبأ ولا كيف تخمن".

وإذ تصف فيرا حاستها السادسة بأنّها "ممتازة"، تقول: "أشعر بالشىء قبل حدوثه، وأتكهنّ به قبل أن يرى النور". وعما إذا كانت تستخدم حدسها تجاه زوجها، تجيب فيرا ضاحكة: "بصراحة نعم، فأحياناً أستبق كلامه، وأسأله: هل تريد الخروج الليلة؟ فيرمقنى بتلك النظرة التى أراها فى عينينه كلما فأجأته بحاستى السادسة". وتشير فيرا إلى أنّ "الحاسة السادسة لدى المرأة، تجعل الزوج يعد للعشرة قبل الإقدام على خيانتها، فيخاف من أن تعرف ما الذى يدور فى رأسه. ومن أجل هذا يفرح الرجل بالزواج بامرأة لا تتمتع بحاسة سادسة، لأنّ ذلك يجعله غير مضطر إلى اللف والدوران وإعتماد الحيلة والكذب معها".

السلوك الأعوج:

وتجاه تأكيد ٥٤ فى المئة من الرجال أنّ الخيانة الزوجية، هى أكثر الموضوعات التى توقظ حاسة المرأة السادسة. تعتقد ليلى أشرم أن "سلوك الزوج الأعوج، هو الذى يوقظ تلك الحاسة لدى المرأة". وتلفت إلى أن "ما من مبرِّر لإيقاظها وتنبيهها، إذا كان زوجها حسن السلوك ويراعى بيته وأسرته". وتضيف: "تبقى الحاسة السادسة فى مكمنها، حتى تلوح فى أفق البيت غيوم الشك وعلامات الخيانة، ليأتى دورها فى

التنبؤ أوّلاً، والتأكد ثانياً، وذلك بعد ربط الدلائل ووضع الزوج أمام مرآة الحقيقة".

وتقول ليلى، وهى أُم لطفلتين. إنّها "توجه حاستها السادسة نحو بناتها وأسرتها"، كاشفة أنّها تشعر بالمكروه قبل وقوعه: "فأركض وأطمئن عليهنّ، لأفاجأ بالسوء الذى كنت أشعر بأنّه قد يحصل قبل لحظات، وهذا من إيجابيات الحاسة السادسة لدى الأُم".

الأم ثانيـــاً:

وإذا كانت النتائج التى أظهرها الاستطلاع، قد أوضحت أن مسألة "الضر الذى يصيب البيت والممتلكات"، هى من أقل الموضوعات التى تنبه حاسة المرأة السادسة، وذلك بحسب تأكيد ١٢ فى المئة من الرجال، فإن فى ذلك ما يثير الإحتجاج على ألسنة النساء، اللواتى يجدن فى هذا الكلام ظلماً وتجنياً.

وفى هذا السياق، تؤكد سناء سلايطة، أنّها تتعامل مع الأشياء فى محيط أسرتها إنطلاقاً من حاستها السادسة، وتقول: "لهذا يشاورنى زوجى فى أمور عمله وفى كل خطوة يخطوها".

ولكن الكثير من الرجال يبدون تخوفهم من حاسة زوجاتهم السادسة؟ تجيب سناء مدافعة: "كل يغنى على ليلاه، فإذا كان هم الرجل محصوراً فى عمله وبيته، فلن ينظر إلى حاسة المرأة السادسة بخوف وحذر وتتابع: "فى المقابل، فإن من يريد أن يلعب بذيله خارج علاقته الزوجية، لابدّ أن يتحسب من حدس زوجته الذى سيسلط الضوء على أخطائه".

وتتحدث سناء عن موقف لا تنساه، فتقول: "شعرت ذات ليلة بأنّنا على وشك كسب مبلغ كبير من المال. وبالفعل أخبرت زوجى، ليأتينى فى

اليوم التالى غير مصدق أنّ المبلغ الذى حددته له، كان نفسه الذى حصل عليه".

الحاصة السادسة وعلم النفس:

كيف ينظر علم النفس إلى الحاسة السادسة، باعتبارها خصوصية نسائية، كما أجمع أغلب الآراء؟

لا يجد الدكتور طلعت مطر (طبيب نفسى) تفسيراً علمياً للحاسة السادسة، سوى أنّها "إحساسنا بالشىء من دون الإعتماد على الحواس الخمس، التى هى: البصر والسمع واللمس والشم والتذوق".

والحاسة السادسة بحسب قوله: "تشمل التخاطب، والإحساس من بعد، والتنبؤ، وتحريك الأشياء". أمّا لماذا تتميز بها المرأة، أكثر من الرجل، فيعلق الدكتور مطر على ذلك بقوله إنّ "طبيعة المرأة المشككة، خاصة فى ما يتعلق بعلاقتها العاطفية مع الرجل، تحرك عندها الحاسة السادسة، فتلتقط كل سوء يتعلق بالمحيط الذى تعيشه فيه". ويشير إلى أن "إتفاق الرجال على أن أكثر الموضوعات التى تستثير حاسة المرأة السادسة، هو الخيانة الزوجية، ما هو إلاّ إثبات أنّ المرأة تعيش حالة هوس بشأن كيانها الأسرى، وزواجها الذى لا تريد أن تفقده". فالعلاقة الزوجية كما يضيف الدكتور مطر: "تشكل الركيزة النفسية فى حياة المرأة، وهى التى تحرك فى داخلها الشكوك والتأويلات والمخاوف، ولهذا تنشط الحاسة السادسة عند المرأة بشكل كبير".

■ ■ ■

9

هل الزواج الناجح صدفة

هناك أساطير رائجة عن أنّ الزواج الناجح شيء قدري، ينتج عن التوفيق الذى يصاحب طرفيه منذ اللحظة الأولى، لكن الواقع يقول إن ٩٩٪ من النجاح ينتج عن كد وجهد متواصلين. ومن هنا محاولات فهم طبيعة الجهود المفروض بذلها لتقوية العلاقة بين الزوجين.

فى ظل البرنامج القيمى المحدد: "تحطيه يا بنتى فى عينيك، وتسمعى كلامه، ربنا يبارك لكما ... إلخ"، الذى كان ينتقل إلى البنت عن الأُم عن الجدة.. كان ما هو مطلوب من الزوج والزوجة لحنا معروفاً شائعاً يسهل على أى اثنين عزفه فور اللقاء.

لكن الدنيا تغيّرت، وإلى جوار هذا البرنامج المتوارث صارت تشارك فى صنع تصوّرات الأزواج "برامج تربوية" كثيرة يصل تنوع عناصرها إلى حد التنافر، ويستقى المرء بعضها من حياة أسرته وحياة الأسر المحيطة، وبعضها من الأعمال الفنية الكثيرة التى يطالعها، وبعضها من علاقاته العامة فى المدرسة والجامعة والشارع والعمل.. ذلك بينما ينحصر نصيب المؤسسات التربوية والتعليمية المعنية فى أقل القليل، إن كان لهذه المؤسسات وجود من الأصل.

تزايدت الخلافات:

ومع تعدد البرامج التربوية، ومع كثرة وتنوع الألحان، غاب النموذج العام للأسرة، وتزايدت صعوبة العزف المشترك، فدبت الخلافات فى مختلف جوانب الحياة الزوجية:

ـ هى تحب اقتناء الكتب، وهو يصاب بالأرتكاريا من وجودها ـ الكتب ـ فى البيت.

ـ هو يحب متابعة أخبار ومباريات كرة القدم ليل نهار. وهى ترى الأمر جنونا يستحق إستشارة الطبيب.

ـ هو يحب النوم مبكراً والإستيقاظ مع صياح الديك، وهى لا يستقيم برنامج يومها إلا بالتجوال بين بضع مسلسلات وبضعة أفلام على الفيديو كل ليلة حتى لا تفوتها شاردة.

ـ هو يتطلب عمله الهدوء وربّما الإنقطاع فترات عن الناس. وهى فى حالة حضور مسرحى دائم، تحب العشرة والضيافة والزيارات والأداء الجهير.

ـ هو يحب الطعام المسبك. وهى لا تحب سوى المسلوق، ويا ويل من لا يمتدح صنعة يدها.

ـ هى تحس بالإنهاك وأقصى ما تحلم به أن تغمض عينيها وتستريح حتى تستطيع الإستيقاظ مبكراً للحاق بعملها. أما هو فباله مشغول بالعلاقة العاطفية التى لا يشبع منها، وينظر إليها على أنّها مقطوعية لا يكتمل برنامج اليوم من دونها.

وليت الأمر يقف عند هذه الحدود التى تصلح ملحا، أو حتى توابل تفتح الشهية للإقبال على الحياة.

والخلافات تمتد مع الأسف إلى ما هو أبعد تأثيراً:

- هو يرى تعويد الطفل المسؤولية والإنضباط منذ الصغر. وهى ترى ذلك قسوة وفظاظة من جنس لا يعرف الحنان.

- هو يرى تعليم الطفل السباحة مع الشهور الأولى. وهى ترى أنّ الغيرة بلغت بالرجل حدا دفعه إلى محاولة خنق البرعم الجديد فى مهده.

هكذا ونتيجة للبرامج التربوية الكثيرة تعددت وتداخلت وتباعدت التصورات الخاصة، وأصبح لا مفر من وقوع الخلافات عند اللقاء.

ولان وضعا مثل هذا يتطلب حلا. ولأننا فى عصر لقيت أنشطة مثل الزار والسحر ما يليق بها من مصير، كان لابدّ أن يدلى العلم بدلوه، بالذات بعد أن شرعوا فى دراسة مشاكل شبيهة تخص توافق أفراد أطقم رحلات الفضاء الطويلة (يقضى بضعة ملاحين شهوراً يعملون معا على نحو لصيق فى ظروف صعبة بعيداً عن العالم)، والتوافق فى مجالات التوجيه المهنى المختلفة، وحتى التوافق بين المرضى النفسيين.

ولأنّ العلم يهتم بإقامة ما يشيده على أسس سليمة، انكب العلماء بما هو معروف عنهم من منطق صارم على تحديد منابع الوفاق والخلاف.

إنّ التقارب بين الناس ينشأ من خلال التعامل والتعاون والأخذ والعطاء، وتكرار الإنفعالات السارة التى يحسها كل من طرفى العلاقة نتيجة سلوك الآخر وكلماته وأفعاله. ومع التقارب تبزغ بذور عاطفة الحب، وتأخذ فى النمو من خلال شعور كل من طرفيها بالإرتياح للآخر، وتتدعم هذه العاطفة مع تراث الإرتياح وتراكم الإنفعالات السارة بين فردين متوافقين. والتوافق لا يعنى التماثل أو الإتفاق التام، لأن كل واحد منّا شخصية متفردة لابدّ أن تتباين فى عدد من توجهاتها وملامحها.

وحتى نوضح كيف فكر الباحثون فى التوافق لا بأس من مثال بسيط.

إذا افترضنا أننا أمام سؤال: مَنْ يشترى إحتياجات الأسرة من السوق.. الزوج أم الزوجة؟ لوجدنا أنفسنا أمام إجابتين، الأولى تلتزم منطقا: لأنّ هذا عمل بدنى ثقيل ومجاله خارج المنزل فهو واجب الرجل.. بينما تلتزم الثانية منطقا: هذا أمر يدخل ضمن مملكة البيت، كل شئونها من اختصاص الملكة، ولهذا لا دخل للرجل بمثل هذا الأمر.

والتفكير المنطقى يقود إلى أن خلافاً لا يمكن أن يحدث بين الزوج والزوجة إذا كانا معاً من أنصار الرأى الأوّل، أو من أنصار الرأى الثانى، لكن الخلاف يبدأ عندما يُشرع كل منهما بصره فى إتّجاه مخالف، حتى إذا رأت الملكة أن تتحمل عبء شراء الإحتياجات، ورأى زوجها أن يضحى هو ويفعل.

المهم أنّ العلماء خرجوا من التفكير على هذا النحو بنتيجة منطقية مؤداها: حتى يكون الزواج راسخاً يجب أن يكون الشريكان متوافقين فى منطق معالجتهما لما يواجهان من مهام ومشكلات.

وهكذا مضى العلم فى ممارسة جهوده التشريحية التوصيفية للعوامل المختلفة المفروض البحث عن توافقها بين الأزواج، ليصنفها فى النهاية بين مجالات مادية، وثقافية، ونفسية، ومظهرية، وبدنية، و... يجب أن يسعى الزوجان إلى التأكد من التوافق فيها إبتداء، أو أن يعملا على تحقيق التوافق فيها بعد الزواج.

الإنسان ليس مجموع نثرياته

ولعله من المناسب الإشارة فى البداية إلى ما شاب بعض التصورات "العلمية" التى شاعت من أخطاء وأخطار.. فى بعض الحالات شَرَح

المنطق التفصيصى الإنسان (بين عوامل المجالات: مادية، وثقافية، ونفسية، ومظهرية، وبدنية، و...)، ووصّف ما استطاع أن يصنفه من عوامل جزئية، ثمّ جمع النثريات التى وصفها، وعامل الإنسان على أنّه حاصلها، ذلك رغم أنّ الإنسان أكبر بكثير من مجموع أجزائه، حتى لو تيسرت معرفة كل هذه الأجزاء.

فليس معنى معرفتنا مثلا أن جسد أحد الكائنات الحية يحتوى على عشرين كيلوجراماً من المياه، وخمسة كيلوجرامات كربون، ونصف كيلوجرام حديد، و... ليس مّعنى معرفتنا هذه التفاصيل أن تجميعها يوصلنا إلى الكائن المعنى، لأنّ هناك شيئاً معجزاً آخر سيظل غائباً عن عجينتنا، مهما سلم تكوينها. وإذا كان ذلك يسرى حتى على الجماد - خصائص أى سبيكة معدنية تختلف تماماً على خصائص عناصرها - فما بالنا بالكيان الحى الأرقى النابض بفتافيت الحس والعواطف والإنفعالات والإرادة؟!

كما أنّ المنطق التصنيفى الجامد يمكن أن يتجاهل أنّ الإنسان الطبيعى يعيش على مدار الساعة الواحدة ـ لا على مدار العمر - عدة شخوص دون أن يكون بالضرورة ممثلا أو بهلواناً.. فالأُم حين تستيقظ فى الصباح لتساعد أطفالها فى الذهاب إلى المدرسة تمارس دور الوالد المسؤول، لكنها قد تتحول ما إن تودعهم، وخلال لحظات، إلى "طفل معتمد" يتكئ على كتف الزوج العطوف، وما هى إلا دقائق بعد ذلك حتى تشد رحالها، لتتعامل معاملة الند، مع غيرها من اليافعين، خلال رحلة العمل، والأُم فى ذلك كله امرأة طبيعية جدّاً، وعاقلة جدّاً، وعلى سجيتها جداً من دون تعالم، لأن مرشدها فيما تفعله خلاصة علمية موثوقة قطرتها الخبرة الإنسانية الثرية الرحبة المديدة.

والمبالغة فى التشريح والتجزىء والتصنيف ووضع الحواجز التى تصنع اللاتوافق، ربّما أنستنا أن حلول المشكلات ربّما كمنت فى مجرّد أن يفهم المرء أنّه لا مانع أن يكون الرجل أبا لزوجته فى لحظة، وطفلاً لها فى أخرى، وشريكا على قدم المساواة فى ثالثة.. وأن يفهم ضرورة مجاهدة النفس، بعيداً عن الرومانسية، فى ممارسة تلك كله.

بعيداً عن الاستبداد

لقد تسلحت الدراسات بمستحدثات مختلفة مثل الإعتماد على ملاحظة الزيجات الناجحة (بدلاً من الزيجات الغارقة فى المشاكل)، لأن خبرات الناجحين هى حقيقة ما نحتاج إليه فى علاج مشاكل الأسرة، ومثل الإمكانات الحديثة التى أتاحها التصوير بالفيديو وبالتالى إمكان إستعادة الإنفعالات المختلفة فى المواقف المختلفة ودراستها على نحو أوفى. بالذات حين يتم تسجيلها مع مجموعة من القياسات الفسيولوجية (الكهربية العصبية، وإفراز العرق، و..)، ومع وجود أبجديات أو شفرات لقراءة إنفعالات الوجه، مما يسهل فى النهاية دراسة الإستجابات الإنفعالية والتدفق الإنفعالى فى هذا الموقف أو ذاك.

وقد أكّدت هذه الدراسات أنّه لم يعد هناك مجال لأن يمارس الرجل دور "سى السيد" فى المنزل. رغم أن كل الزوجات تقريباً مستعدات للخضوع أو قبول نفوذ أزواجهنّ، إذا عدل الرجل من توجه سى السيد إياه، وقد يكون ما هو مطلوب يسيراً كأن يلتفت عن مشاهدة مباراة كرة القدم حين تكون زوجته راغبة فى الحديث معه، فهى تود أن تحس بأن زوجها يفكر بصيغة "نحن نريد ونحن نرى" لا بصيغة "أنا أريد وأرى و...".

ومن بين الإكتشافات غير المتوقعة أنّ الغضب ليس أكثر العواطف تدميراً فى العلاقة الزوجية، فالزوجان السعيدان والتعيسان يتشاحنان، لكن الإنتقاد الدائم، والتحقير، وإستخدام الحيل الدفاعية، والخطابة الكثيرة على حساب الفعل الحقيقى، هى أكثر أعداء الحياة الزوجية. وقد ظهر أن أفضل طريقة لتجنب الآثار المدمرة لما سبق هى أن يعى الزوج أحلام زوجته ومخاوفها. وكل الأسر السعيدة يتميز الزوج فيها بفهم عميق لنفسية زوجته بما يمكن من انسياب التصرفات والمشاعر دون حدوث اختناقات عاطفية معوقة. وتشكل الصداقة بين الزوجين أهم عوامل الرضا الزوجى، إذا نحينا العلاقة الجنسية جانباً - رغم أهميتها البالغة - لأنّها خارج نطاق هذه العجالة.

كما تأكد أنّ الأزواج السعداء يتحلون، فى نزاعاتهم، بمحاولات متجددة لرأب الصدع، والإبتعاد عن السلبية التى يمكن أن تقود لإفلات الأمر من أيديهم، وأنّ الدعابة كثيراً ما تساعد فى إنجاح محاولاتهم، وأن بمقدورهم التعامل مع النزاعات المتجددة والدائمة - التى تهدد باختناق العلاقة - بطريقة تفرق بين الخلافات الأساسية والثانوية.. فعلى سبيل المثال، تشكو الزوجة من الجرائد والأوراق والكتب المبعثرة التى تشوه منظر البيت، والزوج يعجز عن تلبية متطلباتها فى هذا الصدد. وبدلاً من تأزيم الموقف يقرران مع الزمن أنّ المشكلة تنتمى إلى مجال التباينات الثانوية، التى تتطلب التحلى بالمرونة فى التعامل معها، لأنّها أصغر من أن تكون سبباً يعكر صفو ما بينهما، ولأنّ هذا الموقف يقوى من زواجهما.

ولا بأس هنا من مجموعة من النصائح التى ـ أكدت الخبرات ـ يمكن أن تجنب الزوج العثرات وتساهم فى نجاحه:

ـ ضرورة النظرة الناضجة إلى الزوج ـ بعيداً عن الصور المثالية التى نحلم بها ـ على أنّه شخصية واقعية لها مزاياها وعيوبها، وعند تعذر تغيير هذه العيوب يمكن التعايش معها وقبولها كجزء من مقومات الشريك الذى ارتضيناه ككل متكامل. وليس هناك ما هو أخطر على الحياة النفسية للمتزوجين من العيش فى عالم سحرى من التهاويل البراقة والأحلام الخادعة، بل وخداع الذات، حتى بصورة لا شعورية، فيما يخص طبيعة الزوج والحياة الزوجية بوجه عام، والخلط بينها وبين "المغامرة الغرامية"، لأنّ ذلك يصعب من عملية التكيف مع الحقيقة وقد يجعلها متعذرة.

ـ يجب اتباع إستراتيجية الإشادة بنصف الكوب الملىء دوماً. فكل علاقة فى الحياة يكون فيها ما هو إيجابى (نصف الكوب الفارغ) والتركيز على ما هو إيجابى يدعم العلاقة ويزيد من إيجابيتها، حتى بمجرد الحركة بالقصور الذاتى. أما الشكوى المستمرة والنعيب حول ما ينقص العلاقة فإنّه يوقع بها أوخم الأضرار.

ـ يجب فهم ما فى العلاقة من ضرورات تكيف وضرورات صراع والعمل دوماً على تغليب ضرورات التكيف باتجاه المقبول من سلوك الشريك، وطبعا فإنّ الأسرة الذكية هى التى تسعى لا إلى اللقاء فى نقطة وسط أو فى منتصف الطرق كما هو شائع، بل إلى التكيف باتجاه السلوك الصحيح ـ بصرف النظر عمن يبدو كاسباً أو خاسراً من طرفيها، ومن الضرورى فعل ذلك برغبة حقيقية فى التعاون المتبادل والتفاهم المشترك لصالح كيان الأسرة.

- والأفضل أن يبدأ الزوجان الجيِّدان حياتهما على أنهما عالمان مختلفان تماماً يسعيان إلى الوفاق، بدلاً من أن يبدآ على أنهما ينتميان إلى عالم واحد متوافق تماماً، يعرف كل منهما كل شىء عن الآخر. لأنّ البداية الأولى تجعلهما أقرب نفسياً إلى التصور الصحيح، وبالتالى إلى النهوض بأعبائه.

- ليس هناك ما هو أفضل من اللباقة واختيار الكلمة المناسبة فى الوقت المناسب فى تحقيق السعادة الزوجية، إنّها السحر الذى يمكّن من الوصول إلى أعماق الشريك فى كل لحظة، لأنّها تضمن للزوجين الصفاء والسكينة وراحة البال.

- الغياب القصير أو ما يمكن أن نطلق عليه "الإجابات الأسرية" مما يقوى الرابطة الزوجية، لأنّه يبعد التوتر والإحتكاك الدائم، ويبرز مزايا العيش المشترك التى تعود الطرفان تناسيها عند وجودهما معاً، كما يخفف من حدة الملل، ويجدد الشوق والحب بين الطرفين، ولكل ذلك تأثير فى تحجيم أوجه التباين أو عدم التوافق الثانوية.

- الحذر من النقد اللاذع المتواصل، والتحقير، وإستخدام الحيل الدفاعية، والخطابة الكثيرة على حساب الفعل الحقيقى.

تبقى إشارة إلى ضرورة وجود المؤسسات التى تقدم العون والنصيحة للراغبين فى حل مشاكلهم الأسرية. وهى ليست مؤسسات علاجية بالضرورة، لأن كما ما سبق ينتمى إلى مجال حل مشاكل التواصل الإعتيادية، وإن فضلت بعض المجتمعات إطلاق مسميات علاجية عليها: "علاج تقبل الآخر". "علاج تعديل السلوك"، "العلاج الزوجى"، و....، جريا وراء أغراض تجارية. غير أنّ المؤسسات العلاجية حقا يجب أن تبقى كملاذ أخير للحالات التى يصل التوافق فيها إلى حدود الاستعصاء.

أخطاء شائعة فى الجنس:

الاستمناء يضعف القدرة الجنسية:

هذا الكلام غير صحيح، والمقصود به هو تخويف المراهقين حتى لا يبالغوا فى ممارسة العادة السرية، وحتى لا ينسحبوا بهذا الإشباع بعيداً عن الزواج. بالطبع، المغالاة فى الجنس بأى طريقة ليست محبذة، فهى لا ترهق البدن فقط، ولكنها ترهق الروح أيضاً، وتبعد الإنسان عن روحانيته. والخوف هو إدمان الإستمناء كعادة، وثبوتها، وجعل الإنسان يحرم نفسه من البقاء الحميم مع إنسان آخر. فالجنس ليس غريزة أحادية، بل هو توافق ثنائى متكامل.

- الرجل الناجح يستطيع أن يجعل زوجته تصل إلى النشوة مع كل معاشرة:

هذا كلام غير صحيح. فقد يبذل الرجل قصارى جهده، ولا تصل المرأة إلى النشوة الجنسية. ذلك لأن إحداث النشوة الجنسية له ظروف عديدة، منها استعداد ونفسية المرأة فى لحظتها. إنّ المرأة حسّاسة، قابلة لأن تنطفئ بفعل أى شىء بسيط يحصل لها أثناء اليوم، ولا علاقة له فقط بما يفعله الزوج. لطالما جاءتنى رسائل، وقابلت نساء يعترفن بأنّ الزوج يفعل أقصى ما يمكن، لكن لسبب ما هنّ لا يصلن إلى النشوة.

- يجب أن تتم المعاشرة بين ٣ و٤ مرّات فى الأسبوع حتى يشعر الإنسان بأنّه يعيش حياة جنسية طبيعية:

الحديث عن عدد مرّات المعاشرة، كلام غير صحيح. فليس هناك عدد معين من المرات يعتبر معه الإنسان طبيعياً، وإذا لم يصل إليه يكون

غير طبيعى. الدراسات الأخيرة تقول إن نسبة عدد مرّات الممارسة الجنسية بين الأزواج ٢-٣ مرّات. لكن هذه تبقى مجرد نسبة، وأمر الفروق الفردية وارد فى هذه النقطة، وسواء أكان الإنسان يمارس الجنس كل يوم، أم مرّة فى الشهر، فإنّ الأمر سيان، مادام الطرفان يشعران بالإشباع.

الإيلاج خطر أثناء الحمل:

هذا خطأ شائع، وناتج عن الجهل التام بالأعضاء الجنسية. الحقيقة أنّه فى بداية الحمل لا نحبذ ممارسة الجنس بحماس وقوة. ولكن حتى منذ بداية الحمل، فإنّ الجنس المعتدل العادى ممكن. ومع نمو الجنين يبقى الأمر الأكثر أهمية هو مراعاة راحة الأُم فقط. وحتى مع كبر الجنين، فإنّ الإيلاج لا يوصل القضيب إلى الجنين كما تعتقد بعض النساء. إننى أقدر خوف الأُم، وهذه مسألة رائعة وجيِّدة. هذه هى الأمومة. لكن الواقع العلمى يؤكد أن قناة المهبل (وهذه حكمة إلهية) تتمدد إلى أقصى حد حسب طول القضيب، فلا يكون هناك خطر على الجنين بتاتاً. بل على العكس، فإنّ الجنس والإيلاج فى آخر الحمل يسهل الولادة، ويؤهل المهبل لعملية خروج الجنين.

- المصابون بأمراض القلب يجب أن يبتعدوا كلياً عن الجنس:

هذا خطأ آخر من الأخطاء الشائعة. وعندما كنا صغاراً كنا نسمع عن مشاهير منعوا من الزواج، بسبب مرض فى القلب. إن مريض القلب ينصح بالإبتعاد عن الإرهاق البدنى، أياً كان هذا الإرهاق.. ولكن النشاط المعتدل محبذ لمريض القلب. وبالتالى، فالجنس المعتدل، مرّة أو مرتين فى الأسبوع، وبشكل متوسط، جيِّد للقلب.

- شخصية الإنسان الجنسية تظهر مبكراً وتظل ثابتة:

غير صحيح إطلاقاً. إنّ الإنسان يتغير، وتتغير معه طاقته وأفعاله الجنسية. فهناك أناس قد يبدون فى بداية مراهقتهم وشبابهم مندفعين جنسياً، ثمّ لسبب فكرى أو صحى أو نفسى، تتغير توجهاتهم الجنسية، ويصبحون أقل إندفاعاً، وأقل لهاثاً خلف الجنس، والعكس صحيح. إنّ التغير، من الإندفاع إلى التحفظ، ومن التنويع إلى الكلاسيكية، ومن الكم إلى النوع، كلها أمور قابلة لأن تستجد فى شخصية الإنسان، وفى أى عمر.

- الجنس مع الشخص نفسه يقتل المتعة الجنسية:

هذا الكلام ليس صحيحاً. صحيح أن كل جديد فى حياة الإنسان له لذة خاصة، لكن الجديد قد يخلف ارتباكاً مع إنسان كل ما فيه جديد عليك، وهو لا يعرفك، فى حين العلاقة الطويلة بين الرجل والمرأة يصبح فيها معرفة وتفهم بما يرغب فيه الآخر، ويكون هناك سعى إلى إسعاده. ثمّ إنّ الإعتياد على الآخر، إذا كانت العلاقة فيها مودة، يجعل كلاً منهما يسعى إلى جعل الآخر يسعد ويرتاح.

إنّ التعود يجعل المرأة والرجل مثل لاعبى كرة القدم المتفاهمين: كل واحد يعرف كيف يمرر الكرة لصاحبه، ليسدد هدفاً جيِّداً.

- لو أحب رجل امرأة لابدّ أن يشتهيها:

الكلام الصحيح هو أنّه إذا أحب الرجل امرأة، فإنّه غالباً يشبعها، وليس ضرورياً أن يشتهيها. هناك رجال تتوقف شهوتهم تلقائياً حين ينبض قلبهم لفتاة. البعض، لا شعورياً يحصل عند هذا، لأنّه يريد تأجيل الرغبة والذوبان بالمتعة الجنسية، وإعطاء الأولوية للحب.

. الرغبة الجنسية قضية هورمونية بحتة:

بالطبع، هذا كلام غير صحيح. الرغبة الجنسية قضية قد تبدأ بالتفتح بسبب نضج الغدد الجنسية، لكن بعد ذلك تتدخل فيها عوامل عديدة منها: الحالة الإستعدادية، المشاكل النفسية، الحالة الصحية للإنسان.. وغيرها.

. الرجل يستطيع أن يمارس الجنس فى أى وقت، مع أى امرأة فى أى مكان:

هذا الكلام أساسه النظرة الدونية للرجل كحيوان جنسى. وأغلب الظن أن من أطلقها امرأة. صحيح أن شهوة الرجل أقوى وأسرع من شهوة المرأة، وصحيح أنّ الرجل يريد الجنس أحياناً ليفرغ ما يصنعه جسمه من حيوانات منوية. لكن نظرية أنّ الرجل يمارس الجنس فى أى وقت وأى مكان ومع أى امرأة. كلام غير صحيح. إنّ الرجل إنسان تحكمه عاطفة، ويحكمه دين وأخلاق، وتحكمه إنسانية، ولا يتفاعل إلا إذا أراد التفاعل.

10

المسافة الشخصية وكيفية الحفاظ عليها

لكل منّا منطقته الخاصة والمريحة التى نحيط بها أنفسنا ونكافح من أجل حمايتها. وإذا ما حدث وحاول أحد التعدى على هذه المسافة، فنحن نشعر بعدم الراحة والقلق، لا شك بأننا نسعى للحفاظ على هذه المنطقة لأنها تحمينا من التطفل من الآخرين وتسمح لنا بالتواصل معهم بشكل مريح ومنطقى.

هناك قوانين علمية تحدّد المسافة، ويبدو أن عملية التودد والغزل لا تشكل استثناء لهذه القواعد، وإن احترام حيّز الآخر سيكون له تأثير مباشر فى العلاقات العاطفية فى نظرة الآخر إليك وفى معرفة النوايا التى تضمرها بالإضافة إلى ذلك فإن وعيكَ لهذه القواعد سيساعدك على معرفة مشاعرهم الحقيقية لك.

إن منطقتنا الحميمة غالباً ما يدخلها شخص لسبب من اثنين: الأول أن هذا الشخص هو من المقربين أو الأصدقاء أو أنه الزوج، أو الزوجة وهما يمارسان الحياة الزوجية. وفى هذه الحالة، طبعاً تتقلص المسافة وقد لا تتعدى ١٥ سم، أى فى المنطقة الحميمة القريبة.

ثانياً: إن هذا الشخص متطفل وعدائى، وقد يتحضّر للهجوم والضغط على الآخر.

والملفت جداً أننا نتساهل مع غرباء يتحركون داخل منطقتينا الشخصية والاجتماعية ونقبل بهم، إلاّ أننا نصبح عدائيين وتنتابنا موجات من القلق إذا ما تطفّل غريب على منطقتنا الحميمة، وقد ينجم عن هذا التطفل بعض التغييرات الفسيولوجية، فيضخ القلب بطريقة أسرع ويتدفق الأدرينالين فى مجرى الدم، كذلك يضخ الدم إلى الدماغ والعضلات لتحضير الجسد لأى صراع محتمل أو لتهيئة للهروب. لذا، فإن كل هذه المعطيات ترشدك إلى ماهية علاقته بك.

ولقد قسّم علماء المساحة المسافات إلى أربعة مسافات مناطقية واضحة المعالم.

- المنطقة الحميمة: تبدأ بـ(١٥ سم وتمتد إلى ٤٦ سم) هذه هى المسافة الأهم والأكثر حرصاً التى يعتبرها المرء بمثابة مملكته الخاصة، ويسمح فقط لأولئك المقربين جداً منه بدخولها.

- المنطقة الشخصية: (من ٤٦ سم وتمتد إلى ١,٢٢م) هذه المسافة التى نتخذها من الآخرين فى المناسبات الاجتماعية والرسمية ولقاءات التعارف.

- المنطقة الاجتماعية: (من ١,٢٢م وتمتد إلى ٣,٦م) هذه المسافة نتخذها لدى محادثتنا مع الأشخاص الذين يقومون ببعض الخدمات فى المنزل، كالدّهان، النجار والسمكرى... أو حتى الشخص الجديد فى العمل.

- المنطقة العامّة: (فوق ٣,٦م) هذه المسافة يتخذها الأشخاص عندما يتوجهون بالكلام إلى جمع من الناس، أو فى المحاضرات وإلخ...

بعد أن تشعر بأنك أسست حماساً متبادلاً بينك وبين الآخر واقتربت منه (هذا يعنى طبعاً أنك قد قمت بالاتصال المناسب بالعين) حاول أن تعاود الاتصال بالعين ولكن هذه المرة. اختصر المسافة إلى ١,٢٠م

تقريباً، مما يعنى أنك على الحدود بين المسافة الاجتماعية والشخصية. فإذا قرأت إشارة القبول من الآخر وتابعت التواصل الإيجابى معه، حاول أن تقترب أكثر إلى ما يعادل تقريباً (٧٠ سم). مما لا ريب فيه بأنك قد تشعر بالحاجة للاقتراب أكثر ولكن لا تفعل، ابق عند هذا الحد فى هذه المرحلة لأنه قد يقلق، أو يشعر بعدم الارتياح.

يبدو أن التحرك إلى المنطقة الحميمة لشخص من الجنس المعاكس يظهر اهتماماً خاصاً بذلك الشخص ومحاولة التودد إليه. فإذا وُجه الشخص بالرفض، فإن الشخص الآخر يتراجع ويخطو إلى الوراء للحفاظ على المسافة الحميمة. أما إذا وُجه بالقَبول، أى بالتودد، فإن الآخر يبقى مكانه وبالتالى يسمح للمتطفل بالبقاء داخل منطقته الحميمة.

عندما تكون داخل المنطقة الحميمة لشخص قد التقيته للتو، فإنه يعتمد بشدة على الحاجة للاتصال بالعين، وعلى حاسة الشم.

إنه لمن الجلى جداً أننا نبقى أى شخص على حدود مسافة المنطقة الاجتماعية حتى نتعرف إليه أكثر. عندما نعرفه بشكل أفضل، فإن المسافة الأرضية بينه وبيننا تنخفض إلى درجة يسمح له فى نهاية الأمر بالتحرك داخل مناطقنا الشخصية أو حتى داخل مناطقنا الحميمة.

تذكّر دائماً بأنك إذا أردت أن يشعر الآخرون بالراحة فى صحبتك، فإن القاعدة الذهبية هى "حافظ على مسافتك ومسافة الآخرين".

لا شك بأنك ستواجه ظروفاً أقل صعوبة وألطف. مثلاً فى المصاعد المزدحمة، فى القطارات، أو دور السينما إلخ... تذكّر أنه لمن الأسهل أن تجرّد نفسك وتتعامل بطريقة مجردة من الأحاسيس وذلك عبر بثّك إشارات جسدية كتجنب الاتصال بالعين، النظر فى الاتجاه المعاكس،

المحافظة على وجه غير معبّر، أى لا يظهر صاحبه أى مشاعر. والمثير أن الأشخاص حولنا يغدون بالنسبة لنا لا أحد، أى أنهم غير موجودين بالنسبة إلينا، ولا يشكلون أى تهديداً لنا.

إذا أخطأت فى الحكم على المسافة المناسبة، إن كان وجهاً لوجه، أو جنباً إلى جنب، فإن الآخر سيظهر عدم ارتياحه من خلال لغة جسده.

إن حماسك لهذا الشخص سوف يقابل بالالتفات إلى البعيد من الآخر وتفادى الاتصال بالعين معك وقد يقوم كذلك بعرض لبعض الإشارات السلبية.

- يطوى ذراعيه.
- يصالب رجليه.
- يحك رأسه، أو يفرك عنقه.
- يظهر العصبية والقلق ويتأفف.

إن مفتاح نجاح العلاقات الحديثة هو أخذ الأمور بتروى والاستجابة المناسبة للإشارات.

إن الآخرين قد يرحبون بك أو يرفضونك، فالأمر متوقف على احترامك حيّزهم الشخصى. لذلك، فإنه من الحكمة أن تتعلم مقاييس المسافة والمحافظة على المسافة المعيّنة المناسبة.

رسائل إلى زوجى الحبيب.. اعذرنى لصراحتى

عاهدت نفسى على أن أرضى بك كما أنتَ، حتى وإن حاولتُ تغيير بعض ما أرى أنه لا يليق بك ويضايقنى فيك، فسأحرص على ألا يجعلنى أكرهك وأنفر منك.

لكن النفس الإنسانية مهما صبرت وحلمت، لابد أن يتراكم ما يضايقها وينفرها حتى تكاد تنفجر..

لهذا اسمح لى أن أصارحك فى رسالتى هذه بما كان يزعجنى من تصرفك فأستحى من إبدائه لك.

ومن ذلك إبقاؤك ما تقلمه من أظافرك فوق الطاولة لآتى أنا وأجمعه فألقيه فى سلة القمامة! النفس، أى نفس، مهما فعلت هذا راضية فإن شيئاً من النفور لابد أن تحس به. وإن جمعك بقايا ما تقلمه من أظافرك لا يحتاج جهداً كبيراً.. بينما هو يقى من إحداث نفور فى نفس أى امرأة. قد تتحامل على نفسها، ولكن تكرار هذا لن يكون مريحاً مع تصرفات أخرى سأكون صريحة فى بيانها لك.

رائحة فمك تجعلنى أنفر من قبلاتك، وأيضاً كنت أستحى من إخبارك وكنت تسألنى: ما بك؟ فأعتذر إليك بأننى متعبة.. وتصرخ غاضباً: ألا تعلمين أن الملائكة تلعنك لأنك تمتنعين عنى؟! وكنت أقول لك فى نفسى دون أن تتحرك شفتاى: وألا تعلم أن النبى ﷺ أمر بالسواك؟! وكثرت أحاديثه فى التوصية به، وكان أول شىء يفعله بعد دخول بيته ﷺ، وأنه كان يستاك لكل صلاة؟!.. بينما لم أجدك يوماً تستعمله! وحين اشتريت لك فرشاة جديدة ودعوتك لاستعمالها لم تستجب لى وتركتها جديدة كما هى فى علبتها على رف المغسلة.

أمَّا رائحة عرقك التى تفوح منك على بُعد أكثر من متر، وتجعلنى أنا وأولادك نجلس بعيداً عنك فإنك لم تكترث للقضاء عليها بمحافظتك على الاستحمام الذى كنت تكرهه فلا تقوم به إلا ثلاث مرات فى الشهر! حتى زجاجة الطيب التى أهديتك إياها ما زالت فى غلافها لم تفتحها إلى اليوم!

اعذرنى إن كنت آذيتك بصراحتى، لكننى أرى هذه المصارحة خيراً من مواصلة تراكم النفور فى نفسى فأصل إلى يوم لا أستطيع فيه مواصلة الصبر... فيقع أبغض الحلال عند الله.

زوجى الحبيب..

صدقنى أنا مازلت أحبك، ولهذا صارحتك بهذا كله لتبتعد عنه، فيبتعد عنى هذا النفور المتزايد يوماً بعد آخر.

لماذا تهرب منى؟

زوجى الحبيب:

لماذا تهرب منى؟

أحسب أنك سترد قائلاً: تحسبين أننى أهرب منك؟

لكننى أعلم يقيناً أنك تريد مجالستى ولا محادثتى. أجدك تكتفى بكلمات قليلة إذا أردتَ منى شيئاً. وحين أحاول أن أستغل طلبك هذا لأجعل منه مادة لتبادل الحديث.. فإنك تسرع إلى إنهائه بكلمات قليلة أخرى ثمّ تخرج من البيت أو تشغل نفسك بأى عمل ترجونى فيه ألا أقاطعك، مثل قراءتك فى كتاب، أو متابعتك برنامجاً تلفزيونياً.

لا أدرى لماذا تكره محادثتى، وتنفر من الجلوس معى؟! لعلى لا أختار موضوعاً يهمك الحديث حوله، أو لأننى أطلب منك إحضار ما نحتاجه قبل بدئى بالحديث فتحسب أن محادثتنا كلها ستدور حول حاجات البيت ومشكلات الأبناء.

أدرك الآن أننى كنت أخطئ أحياناً فى اختيار ما أبدأ به حديثى فأجعلك تنفر منى ومن أحاديثى.

وأدرك أيضاً أننى كنت أكثر من نصحتك وتنبيهك إلى أمور بأسلوب مباشر قد يظهر فيه الإنتقاد ويغلب عليه اللوم.

ها أنا اعترفت ببعض أخطائى. وإنى أعدك بتصحيحها، فأرجو منك أيضاً أن تصحح خطأ انصرافك عنى وهربك من محادثتى والجلوس معى.

أرجوك أن تهتم بهذا وتحرص عليه، فنحن النساء نحب كثيراً من ينصت إلينا، ويتفاعل مع أحاديثنا، حتى إذا لم تكن أحاديثى تهمك.

أرجوك أن تنصت إلىَّ. وأعدك بأن أنصت إليك أنا أيضاً، فلاشك فى أنك تحتاج منى أن أنصت إليك. ولعل هذا أيضاً من أسباب سأمك منى فقد كنت أريدك منصتاً إلى دون أن أحرص أنا على الإنصات إليك.

أعلم أنَّك؛ مثل كثير من الرجال، تجد أحاديثى فارغة، ولا تحظى باهتمامك، لكن، ألا يكفى أن مشاركتك لى همومى، وتفاعلك معى أحاديثى، يريحنى ويسعدنى؟! وكن واثقاً من أن ما سيتحقق لى من راحة وسعادة فى محادثتك لى ستكون له آثاره الإيجابية الطيبة نحوك، من طاعة وحب واهتمام ورعاية وعطاء أعطنى القليل من إنصاتك واهتمامك ومحادثتك.. وخذ مقابلة الكثير من حبى وخدمتى وطاعتى.

شىء عن الرجال.. شىء للرجال

هى معلومة لو عرفها الرجل عن نفسه.. لعرف نفسه والمرأة، هى معلومة لو عرفتها المرأة عن الرجل، لعرفته وعرفت كيف تتعامل معه.

فالحياة.. كل الحياة، تصح وتخرب من معلومة.

- الكمال لله وحده.. كلنا، رجالاً ونساء، غير كاملين، كلنا فينا جوانب صح وجوانب خطأ. ولكن لعبة الحياة تتطلب أن يركز الرجل على الصح لدى المرأة، أكثر ممّا يركز على خطئها، وسيجد أنّها تركز هى الأخرى على الصحيح لديه أكثر من تركيزها على خطئه. وهكذا تسير سفينة الحياة بسلاسة أكبر.

- دراسة طريفة على سبعة وثلاثين مجتمعاً، أكّدت أنّ معظم الرجال حين يريدون الإرتباط، يفضلون المرأة الأصغر منهم عمراً، وهذا فى تفسيره يؤكد أنّه، وفى كل مكان، الرجل يعتقد أنّه من حقه أن يحصل ويتمتع بالأفضل: الأفضل صحة وشباباً وإخصاباً.

- الرجل، بشكل عام، عنيد ويظن أنّه على صواب. ولكن وقفة مع الذات، حين تلح عليك نفسك، وتقول لك أنت على صواب دائماً، والمرأة التى أنت مرتبط بها على خطأ دائماً فى حالة أى مشكلة بينكما، ستجعلك تتأكد من أنك أنت من عندك المشكلة. فلا يوجد إنسان واحد، امرأة كانت أم رجلاً، هو على صواب دائماً أو على خطأ دائماً.

- إذا أردت كرجل أن تكسب المرأة، العَب معها لعبة "جنباً إلى جنب": لا تمشِ قبلها وتتركها تمشى وراءك. لا تفعل ما تريد، وبعد ذلك تأخذ رأيها، ولا تَنم بعيداً عنها.

- هناك حقيقة يجهلها الرجل عن نفسه، وهى أنّه يقع فى الحب أسرع من المرأة، لأنّه مخلوق بصرى، ولا يستطيع أن يحدد ما إذا كانت حالة الإنفعال مع الموجود التى حدثت له، هى حُب أم شهوة.

- الرجل لديه قابلية لأن لا يتزوج المرأة التى تُسلّمه نفسها، ويتوقع منها هى فقط أن تمتنع عن خطأ التسليم. ولكن للرجل أقول: أنت

نفسك إذا أردتها للزواج، فلا يجب أن تُجرجرها إلى منطقة الغريزة، هذه المنطقة التى تحرمك منها وتحرمها منك.

- فى السابق كانت هناك علاقة خاصة بين الرجل وشكله، فالرجل لا يهتم بشكله إلا فى أحوال خاصة، مثلاً إذا وقع فى الحب، أو إذا كانت رئيسته امرأة، أو إذا كان مقتنعاً بأن شكله سوف يكسبه صفقة تجارية. لكن الرجل العصرى مهتم بشكله فى كل الأحوال، لأنّه جزء من هويته كإنسان حضارى.

- دراسة لطيفة على حوالى أربعين مجتمعاً فى العالم، وجدت أنّ الرجل يخون المرأة التى معه أكثر من خيانتها له، والرجل يغش تجارياً أكثر من المرأة كذلك.

- أظن أنّ الرجل ينجذب إلى المرأة التى تتجاهله أكثر من إندفاعه إلى المرأة المندفعة ناحيته. لأن الأولى تُحرِّض فيه غريزة الملاحَقَة وصيد الفريسة، وهى غريزة فطرية فى الرجل.

■ ■ ■

11

الرجل والمرأة كائنان مختلفان

مهما تحدثنا عن وجوه الإتفاق بين الرجل والمرأة، وعن وحدة الثقافة وما يؤمّنه الاعتقاد والتدين من رؤية مشتركة، فالحقيقة الناصعة هى أن هناك اختلافاً فى التركيب الجسمى والنفسى والعقلى بين المرأة والرجل، وهذا أدى إلى تباين الوظائف والأدوار فى الحياة، وتباين الطموحات والتطلعات، وتباين المعارف والخبرات... وحين يكوّن الرجل والمرأة كياناً واحداً هو الأسرة؛ فإنّ هذا يعنى تعارض الكثير من الأذواق والرغبات والرؤى والمصالح والمعايير، ويعنى كذلك: أنّ على الزوجين أن ينظرا إلى هذا الاختلاف على أنّه محور ومَعْقِد للإبتلاء حتى يظهر بوضوح كيف يتصرف كل واحد منهما التصرف السوىّ والملائم، رغم عدم اقتناعه به على نحو كامل، وحتى يظهر كذلك ما لدى كل منهما من تقوى وورع وتهذيب وخُلُق وفهم...

إنّ الاختلاف بين الزوجين يمكن أن يدمّر الحياة الأسرية كما يحصل فى حالات كثيرة، ويمكن له أن يُثرى الحياة الأسرية، ويكون مدخلاً للشعور بالتعاون والتكامل، على قاعدة: "نختلف لنأتلف".

ولعلى أشير إلى شىء من وجوه الاختلاف بين الزوجين عبر الحروف الصغيرة الآتية:

١- من الواضح أنّ شعور الرجل بالحاجة مع زوجته غالباً ما يكون أضعف من شعور المرأة، ولهذا فإنّ الرجل حين تدعوه زوجته للتحدّث

فى أمر من الأمور لا يخطر فى باله أن من أهداف هذه الدعوة تحقيق شىء من الإشباع العاطفى لديها، وإيجاد فرصة مناسبة حتى تتحدّث، وتجد مَنْ يستمع إليها، ولهذا فإنّه يريد أن يعرف بدقة: لماذا الحوار؟ وعن أى شىء سيكون؟ وما الزمن الذى يتطلبه؟ وإلى أى شىء يمكن أن يفضى فى نهاية المطاف؟ أى أنّه يبحث عن ملابسات الحوار كما يبحث متفاوضان عن شركتين حين يريدان عقد صفقة من الصفقات.

المرأة فى (اللاوعى) لديها لا تريد حلولاً جذرية، ولا تريد أن تمضى الأمور وفق منطق صارم، كما أنّها لا تريد أن تعرف بدقة الهدف من الحوار ولا مـآلاته؛ وهذا يشكل نقطة جوهرية فى فشل الحوار بين الزوجين، وبما أنّ الفهم هو بداية كل الحلول؛ فإنّ على الرجل وعلى المرأة أن يحاولا مراعاة بعضهما، وسلوك المسلك الذى يلائم الجميع، على المرأة أن تقول لزوجها: أود أن نجلس نصف ساعة لمناقشة موضوع كثرة خروج ابننا فلان من المنزل، وإنّ لدىَّ بعض الأفكار المفيدة فى هذا، وعلى الرجل من جهته أن يتوقع للحوار أن يأخذ وقتاً أطول، وأن لا يقتصر على موضوع واحد، وقد لا يكون لدى زوجته سوى فكرة واحدة وليس مجموعة أفكار، وعليه أن يتقبَّل كل هذا برحابة صدر، فهذا ما يلاقيه كل رجل فى كل مكان من العالم.

٢- حين يواجه الرجل مشكلة خارج المنزل، فى عمله أو مع بعض الناس، فإن من طبيعته الميل إلى التكتم عليها، وعدم مفاتحة أهله بها، وذلك لأنّه لا يريد أن يثير قلقهم، وهو يعرف أنّهم فى الغالب لا يستطيعون مساعدته، ولا يعرفون ما يحدث هناك، ولهذا فإنّه يحب حينئذ أن يعتزل أهل بيته، وأن ينصرف إلى التفكير على نحو منفرد.

المرأة بما لديها من حب لزوجها وبما لديها من نبل وشفقة تود أن تعرف تفاصيل ما حدث معه، وتعرض ما لديها من مقترحات، لكنها تفاجأ برفض زوجها لذلك التعاطف، وبرودة إستقباله لكلامها، فيؤدى ذلك إلى انزعاجها... والموقف الصحيح الذى كان عليها أن تقفه هو ترك الرجل وشأنه، وتقديم الدعم النفسى له: أنا أعتقد أنّ المشكلة عابرة وصغيرة، وأنت قد تجاوزت ما هو أكبر منها، وعلى العموم حين تجد لديك رغبة لنتناول مع بعضنا فنجان قهوة فأخبرنى، وإذا كنت تود أن أرسل لك بشىء الآن أرسلته... أما المرأة؛ فإنّها حين تواجه مشكلة، فإنّها تجد فى التحدث إلى زوجها أو أولادها أو صديقاتها ما يخفف من كربها وتأزمها، وهى تشعر أنها حين تحكى ما جرى لها وما عليها أن تفعله، بأنّها تروّض الإنفعالات المزعجة التى تعانى منها، إنّ المرأة فى هذه الحالة لا تنتظر فى المقام الأوّل حلولاً لمشكلتها، لكنها تبحث عمن يُصغى إليها، والرجل لا يعرف ـ فى الغالب ـ هذا المعنى، ويقيس زوجته على نفسه، ويتركها تواجه مشكلاتها وحدها، مما يؤدِّى إلى عتبها عليه، وشعورها بأنّه غير مهتم، ولا يُعتَمد عليه فى الشدائد، إنّ هذه المعرفة بتفاوت الطباع والتطلعات تفتح لنا سبلاً للفهم والتفاهم.

٣- من الواضح أنّ المرأة تُظهر قدرة على الكلام والنقاش أكبر مما يُظهره الرجل، وتُظهر قدرة على الخروج عن الموضوع الأصلى فى الحوار، ثمّ العودة إليه بسلاسة أكبر مما يُظهره الرجل، ولهذا؛ فإنّه حين يتحاور الزوجان فإنّ المرأة تكثر من مقاطعة الرجل، وتظن أنّه ليس فى ذلك أى مشكلة؛ لأنّها لا تجد صعوبة فى مواصلة حديثها والتفاهم مع مَنْ أمامها، ولو كثرت المقاطعات والإستطرادات، وحين توجه إلى الرجل سؤالاً أثناء الحوار، ويبطىء عليها فى الجواب؛ فإنّها تستغرب من

ذلك، وتسارع إلى القول: إنّها أفحمته، ولم يعد لديه ما يقوله، وفى بعض الأحيان تظن أنّه من خلال تأخره فى الجواب يبحث عن مخرج أو حيلة أو شىء من هذا القبيل! إنّ على الرجل أن يعوّد زوجته التكلم ببطء، والتفكير فى الكلمة قبل النطق بها، وعليهما أن يتعوَّدا عدم المقاطعة لبعضهما أثناء التحدث والحوار، ولاسيما عند بحث القضايا المهمة والمشكلات الملحة؛ لأن بحثها يحتاج إلى هدوء وتركيز.

إنّ المرأة وهى تحاور تستجيب أكثر لعواطفها، وهذا يجعل إطلاقها للأحكام أسرع، وربّما حسمت بعض القضايا الكبرى - طلب الطلاق مثلاً - بسرعة البرق، وليس الرجل كذلك. المطلوب من الأزواج تعاطف وتواصل أفضل من نسائهم فى أوقات الأزمات، ومطلوب من المرأة أن تدرك أن بطء زوجها أثناء الحوار وأثناء إصدار القرارات هو لمصلحة الجميع.

إنّ الحرص على المزيد من الفهم المتبادل سوف يساعد الزوجين على تجاوز الصعاب والأزمات، وسوف يجعل حياتهما الأسرية أهنأ وأجمل وأهدأ.

- نقاط للتذكر:

- دراسات كثيرة تؤكد أن غياب الحوار بين الزوجين من العوامل الأساسية فى الشعور بالتعاسة وحدوث الطلاق.

- الحوار بين الزوجين مقصود لذاته وصمت الزوج مزعج لزوجته، ولهذا فإن على الزوج أن يتحدث إلى زوجته، ولو لم يكن لديه شىء يقوله.

- الحوار يقى الحياة الزوجية من كثير من المشكلات، ويطرد عنها الركود والملل.

ـ يحتاج نجاح الحوار بين الزوجين إلى تحديد الهدف الجوهرى من التواصل، وشىء من الهندسة والإخراج لذلك التواصل.

ـ لا يصح إرغام أحد الشريكين على الدخول فى حوار لا يريده، وإذا كانت هناك مشكلة: فلابدّ من أن يمنحها أنفسهما الوقت الكافى لحلها.

ـ العلاقة بين الزوجين عميقة جدّاً وهشة جدّاً، وهى تحتاج إلى رعاية دائمة.

ـ لا للتهديد، ولا للإبتزار العاطفى، ولا لجعل الحوار مناسبة لتقديم الطلبات.

ـ على الزوجين الصبر على الحوار، وإلغاء فكرة الانسحاب منه نهائياً.

ـ الرجل والمرأة كائنان مختلفان، ونجاحهما فى الحوار يتوقف على فهم كل منهما لطبيعة صاحبه.

هذا ما أحببت أن أقوله فى هذه الرسالة، وقد كان المقام يتطلب أكثر مما كتبت، لكن الحرص على الإختصار وتقديم وجبة ثقافية وتربوية خفيفة هو الذى دعانى إلى التوقف عن كتابة المزيد

أشياء صغيرة.. تبقى الحب

عن الأشياء الصغيرة التى تمكن الرجل من الحفاظ على خزان الحب لدى شريكته ممتلئا يقترح د. جون مجموعة من الأفكار:

١- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولا وقبل أى شىء آخر.. وضمها.

٢- اسألها عن يومها بدقة، مما يدل على معرفتك بما خططته ليومها (ماذا حدث فى موعدك مع الطبيب).

٣- تدرب على الإنصات وتوجيه الأسئلة.

٤- قاوم رغبتك فى حل مشاكلها، بدلاً من ذلك تعاطف معها.

٥- قبلها، وودعها حين تخرج.

٦- ضمها أو عانقها أربع مرّات فى اليوم.

٧- قل لها أحبك على الأقل مرّتين فى اليوم.

٨- اشكرها عندما تؤدّى لك عملا.

٩- عندما تعد الطعام امدح طهوها.

١٠- نوه بإعجابك بمظهرها.

١١- ضع أشياءك فى مكانها الصحيح ولا تنتظر أن تقوم هى بذلك.

١٢- إذا بدت فى يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلاً منها، مثل: إحضار الأبناء من المدرسة، أو ترتيب غرفة المعيشة، أو إعداد العشاء.

١٣- اخرجا معا للتنزه ولو لوقت قصير دون الأطفال.

١٤- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئاً ما أو لمجرّد أن تقول لها إنّك تحبها.

١٥- امنحها عشرين دقيقة من الإنتباه دون أن تكون فى عجلة من أمرك أو تنشغل بأى شىء آخر خلال هذا الوقت كأن تقرأ الجريدة مثلاً.

١٦- عندما تتحدّث إليك ضع المجلة من يدك أو اقفل التليفزيون وامنحها انتباهك التام وانظر لها.

١٧- المسها أحياناً بيدك عندما تتحدّث إليها.

١٨- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب فى أن تحضره معك ولا تنس إحضاره.

١٩- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

٢٠- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنّك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الإتّصال بك.

٢١- عندما تسافر بعيداً أخبرها كم تفتقدها.

٢٢- خطِّط للخروج معها قبل عدة أيام، بدلاً من أن تنتظر حتى ليلة العطلة لتسألها عما تريد أن تفعله.

٢٣- تقبل بهدوء تأخرها فى الإستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرّة.

٢٤- تعاطف مع مشاعرها عندما تشعر بالضيق.

٢٥- اكتب قائمة حصر لكل ما يريد الإصلاح واتركها فى المطبخ. وعندما يكون لديك وقت فراغ، أنجز إحدى المهمات المطلوبة، ولا تترك الأمر يتأخّر طويلاً.

٢٦- فاجئها بهدايا صغيرة من وقت لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاته، أو أى شىء بسيط تعرف أنّها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.

٢٧- تذكر المناسبات الخاصة، مثل: عيد الزواج، وأعياد الميلاد، وذلك بتسجيلها تجنبا للنسيان.

٢٨- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطوّرات مرضها، وذكرها بموعد الدواء.

٢٩- دعها تعرف إذا كنت تنوى الخروج أو النوم.

٣٠- استعدا معا للنوم، وادخلا السرير فى الوقت نفسه.

٣١- عندما تطلب منك المساعدة، ارفض أو اقبل دون أن تلومها أو تشعرها أنّها مخطئة؛ لأنّها طلبت مساعدتك.

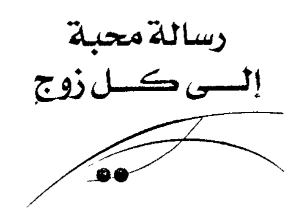
٣٢- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها "آسف لأننى جرحتك" ثمّ اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولاً أو تشرح لها أنّه ليس خطأك إنّها شعرت بالجرح.

٣٣- عندما تشعر برغبة فى الإبتعاد لبعض الوقت، دعها تتأكّد أنك ستعود، أو أنّك تحتاج وقتاً للتفكير فى بعض الأمور.

٣٤- عندما تهدأ وتعود، تكلم باحترام عما يزعجك، دون لوم، وهكذا لا تجعلها فى قلق دائم.

■ ■ ■

رسالة محبة
إلـــى كـــل زوج



هذه رسائل محَبّة نبض بها قلبى مشاعر حب، وترجمها لسانى كلمات ودّ، وأملاها على قلمى البسيط فسطرها بمداد الأخوّة، وزرعها على أرض الورق حروفاً لتثمر علماً وعملاً.. هى رسائل أود أن تصل إلى أعماق النفوس عبر أثير الحب فى الله، وأن تدخل كل بيت عبر أشعة النور فى أرجاء كونه الشاسع، علّها تجد طريقاً إلى قلب القلوب.

إلى مَنْ جعله الله تعالى حُلم كل فتاة وأمنية كل بنت وخاطراً فى قلب كل امرأة على وجه الأرض..

إلى مَنْ غرس الله حبه فى نفس الأنثى وجعله فطرة تكبر معها يوماً بعد يوم فلا يطيب لها عيش بدونه..

إلى كل زوج منّ الله تعالى عليه بنعمة الزواج، فعفّ نفسه وصار به من المحصنين..

إلى مَنْ عاش الآية وعاين المعجزة وجنى الثمرة.. آية الزواج، ومعجزة المودة، وثمرة الرحمة..

أسوق هذه الرسالة إلى كل زوج، ويعلم الله كم أجلّ وأحترم حقوق الزوجية إذ إنها وصية نبينا خير البرية، وإنّ الجوانب الإيجابية الطيبة لتوجد فى كل زوج وإن اختلف كمّها وحجمها، وهى تستحق كل تقدير

وثناء، وهذا هو الأصل ولا يشذ عنه إلا القليل، لذا فإننى سأتناول فى رسالتى بعض هذا القليل فليسامحنى الأزواج فإنما الأعمال بالنيات، وإننى أتمثل ما جاء فى كتاب الله تعالى ﴿.. **إِنْ أُرِيدُ إِلاَّ الإِصْلاحَ مَا اسْتَطَعْتُ**﴾ (هود/ ٨٨)، وقد هالنى زيادة نسبة الطلاق ولفت نظرى عزوف كثير من الشباب والفتيات عن الزواج مما شارك فى إرتفاع معدل العنوسة، بالإضافة إلى تفاقم المشكلات الزوجية وعدم إستقرار الحياة الأسرية فى كثير من بيوتنا، وهذا مؤشر خطير وجرس إنذار يدعونا للبحث عن بعض الأسباب إن لم يكن كلها وهذا ما دعانى لكتابة هذه الرسالة، لذا فإننى فى رسالتى هذه سأركز على بعض الجوانب السلبية فقط من باب التنويه عليها والتعريف بها ولفت النظر لبعض صورها بكل صراحة ووضوح، إذ لابدّ من تشخيص الداء حتى نعرف له الدواء، وهذا من أنجع طرق العلاج، وهذه ليست جوانب مفترضة وإنّما هى واقعية سمعت معظمها من شكايا بعض الزوجات ورأيت وشاهدت ما يعانين ويكابدن وأكاد أحياناً أصعق ذهولاً من هول ما أسمع! وللأسف هى نماذج حية من واقعنا المعاصر وما زالت موجودة تتجرع أسرنا وأولادنا مرارة حصادها، وتدفع مجتمعاتنا ثمنها باهظاً من عطائها وتقدمها ورفعتها واستقرارها، لأنّ الأسر إذا صلحت صلح المجتمع كله، ولا يعنى ذلك أن كل الأزواج بهذه الصفات السلبية التى أذكرها، فكم من أزواج كانوا ولا يزالون يعطون لزوجاتهم عطاء لا حدود له من الحب والعطف، والرحمة والمودة، والأنس والعفة، والنفقة والدعم ابتغاء وجه الله، وكم من أزواج تسىء إليهم زوجاتهم وتظلمهم لكنهم يصبرون ولا يردون السيئة بمثلها، بل يعفون ويصفحون طلباً لما عند الله.

أتذكر أيها الزوج؟

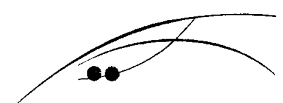
أتذكُر أيها الزوج يوم أن فكرتَ فى الزواج وسعيتَ بحثاً عن الزوجة المناسبة، أتذكُر حين وفقك الله تعالى وهداك إليها ورأيتها، كم كنت سعيداً بها، فسارعت لخطبتها.. وفى فترة الخطوبة تعرفتَ عليها أكثر داخل الإطار الشرعى، فلما تم العقد عرفتها عن قرب.. أتذكُر كم كنتَ لطيفاً فى كلامك معها، تتجمّل فى حديثك وتتصنّع وتطلب رضاها وتريدها أن تتمنّى عليك! لقد رأت فيك ساعتها دماثة الخلق فأحبتك فتم الزواج المبارك بعد أن رضيت بك زوجاً وشريكاً لها طول حياتها، فالحمد لله مؤلف القلوب وجامع المحبين ورازق الألفة وواهب المودة.

فهل ما زلت أنتَ أنتَ لم تتغير فيك صفاتك الطيبة تلك بعد أن مرّ على زواجك منها شهور أو سنون؟ وهل صَقلتْ الأيام العِشرة بينكما فرسختها؟ هل ما زلتَ أنتَ أنت على خلقك وكلمك الطيب معها فلم يظهر لك وجه آخر؟ وهل ما زلتَ بفضل الله الزوج الصالح ذا الدين الذى يكرمها ولا يظلمها، يزداد حبكما مع مرور الأيام ويشتد، وتقوى الصلة بين قلبيكما وتمتد، حتى انصهرتما معاً فى بوتقة واحدة وصرتما جسداً واحداً على سفينة الحياة تخوضان بحرها معاً وسط الأمواج؟ إن كنت كذلك أيها الزوج الوفى فجزاك الله عن زوجتك خيراً.

■ ■ ■



ليتها تفقد ذاكرتها
أنا الذى كشفته



هل سـمـعـتُم عن رجل يتـمنّى لو تُصـاب زوجـتـه الحـبـيـبـة بداء "الزهايمـر"؟ اسـمـعـوا، إذن، أنا هـو ذاك الزوج الذى يعـانى بسـبب ذاكرة زوجته وعـجزهـا عن النسـيان، على الرغم من أنهـا مـرّرت له تلك الهفـوة وقالت له، بصوت هادئ وبلا تردُّد: "المرأة تغفر لكنها لا تنسى".

من أين جـاءت بتلك العبـارة؟ هل من إحدى المجـلات النسـائيـة التى تُدمن قـراءتها؟ أم أنّهـا سـمعـتهـا من أحـد الأفـلام الأجنبـيـة المترجـمـة والمعـروضـة فى التلفـزيون؟ ليس هذا فـحسب، فإلى جـانب عبـارتها عن الفرق بين الغفران والنسيان، فإنّ زوجتى ترفض أن أسمِّى ما حدث بأنّه هفـوة أو نزوة. إنّهـا تعتبـره خطأ فـادحـاً، بل وجـريمـة فـى حقـهـا. هكذا قـالت لى: "أنت ارتكبت جـريمـة فى حقى.. ولو لم أكن بنت أوادم لتـركت لك البيت وطلبت الطلاق".

تصـوّروا مـاذا سيـحـدث للعـالم، لو أنّ كل حـادثـة خيـانة عـابرة تنتهى بالطلاق؟ سيكون عدد المطلّقين أكثر من عـدد العزاب والمتـزوجين، فـهل يسـتـحق الواحـد منّا أن يُشنق لمجـرّد أن غـريزته الطـبـيـعـيـة قـادته، ذات لحظة شؤم، إلـى أن يضعف أمام امـرأة أخرى.. غـير زوجتـه؟ ولماذا تكرِّر زوجـتى، فـى كل حـوار بينـى وبينهـا، كلمـة "كـرامتى"؟ ألا تعـرف أنّ كرامـة

المرأة من كرامة زوجها؟ وأنّ نظرات الإشمئزاز، التى تلاحقنى بها، هى اعتداءات يومية على كرامتى؟ وماذا تريد أكثر من الاعتذارات وتقبيل اليدين والخدين والرأس والإغراق بالهدايا والوعود بعدم التكرار؟ ماذا تريد أكثر من شرحى المستفيض لها عن الفرق بين الزوجة التى أضع اسمى ومالى بين يديها، وتلك العابرة التى لا أذكر اسمها ولا وجهها بعد مغادرتها؟

حجّة زوجتى هى أنها لم تُقصِّر فى حقوقى. وهى صادقة فى قولها، لكننى رجل على شىء من الشراهة، وحين يلعب الشيطان برأسى، فإنّ عقلى يضيع منى ولا أدرى ماذا يحصل لى. لكن عقلى لا يُضيع إلى درجة هدم بيتى وفقدان زوجتى، التى أحبها. وقد قلت لها كل هذا وأكثر، لكنها لم تعد إلى معاملتها السابقة معى، ولا إلى طلاقتها فى الحديث عندما أعود من عملى، ولا إلى ابتسامتها الصافية القديمة. صارت الحسرات تقطع ابتساماتها، ولمحة حزن تقيم فى نظراتها. أما إذا دخلنا غرفة النوم، فإنّ تعبيراً من القرف يرتسم على ملامحها.. تعبيراً أراه وأسمع صوته وأشم رائحته، على الرغم من أنّ الضوء مطفأ والستائر مُسدَلَة.

أنا التى كشفته

ماذا يحدث لو لم أقع، بالمصادفة، على تلك البطاقة الإلكترونية فى جيب زوجى؟ وكيف قادنى تفكيرى، على الفور، إلى إدراك أنها مفتاح لغرفة فى فندق، وحتى قبل أن أقرأ اسمه عليها؟ هل لأنّها تشبه، تماماً، مفتاح غرفتنا فى الفندق الذى أمضينا فيه شهر العسل؟ وكيف لم أتصور، مثلاً، أنّ هذه البطاقة منسية فى الجيب منذ ذلك الوقت؟

لا، لم يكن زوجى قد اشترى هذا الثوب وقتها، ثمّ إننى أضع ثيابه فى الغسّالة بنفسى وأتحرَّى جيوبها، لأنّنى أحبه وأريد أن أخدمه بنفسى، ولا أدع شؤونه الخاصة للشغّالة. لهذا، دارت الهواجس فى رأسى ولم أتمكن من التركيز فى أى شىء. ولا أدرى أى شيطان دفعنى إلى الإتِّصال بالفندق والسؤال عن السيد فلان، وأعطيتهم رقم الغرفة زاعمة أننى أضعت فيها مفكرة الهاتف، ولمّا أوصلونى بمسؤولة الخدمة فى الطابق ردّت علىَّ بكل وضوح: "لم أعثر على أى شىء فى الغرفة بعد مغادرتكما يا سيدتى".

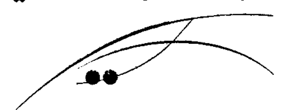
هل تحولت إلى محققة سرية مثل "كولومبو؟". ولماذا يضرب قلبى فى صدرى، مثل الطَّبْل، وترتجف يداى ويغيم بصرى؟ أنا غير قادرة على الإنتظار حتى موعد عودته من العمل، وقد اتصلت به ولم أقل سوى كلمة واحدة: "تعال". وجاء بعد أقل من نصف ساعة وهو يتصوّر أننى مريضة أو أن شراً حصل فى البيت. لكنّه وجدنى واقفة وفى يدى البطاقة والدموع تغطى وجهى الذى استحال إلى جمرة حمراء كَمَن به حمّى فتّاكة.

والغريب أنّه لم ينكر ولم يحاول ابتكار أى تعليل، بل لم يسألنى: "ما هذه البطاقة؟". لقد أحاط كتفى بيديه وسار بى إلى الأريكة. وجلس مقرفصاً أمامى مثل طفل مُذنب، وهو يقول: "افعلى بى ما شئت.. لأننى أستحق العقاب". ولم أفعل سوى أننى قاطعته مدة أسبوعين. وكان يأتيتى كل يوم بهدية ثمينة وباقة ورد ويغمرنى بالقُبلات، رغماً عنِّى. وصار البيت يُشبه محلّاً لبيع الزهور، وتكوّمت الهدايا وسط علبها فوق المائدة، بينما كانت أعذاره وتبريراته تتكوّم أيضاً أمامى، وهو يُقسم بأنّها كانت لحظة ضَعف لَم ولَنْ تتكرر. وغفرتها له، لكننى غير قادرة

على النسيان. غير قادرة لأننى أنا التى كشفته، وكان يمكن أن يواصل خداعى وجرح كرامتى من دون أن أعى. لقد انكسر شىء عظيم بيننا، وسأبقَى أمثِّل دور المتسامحة وأنا أجمَع قطع خيانته من على الأرض.

■ ■ ■

التضامن والتخطيط لمواجهة الأزمـات الماليــة



فى دراسة إجتماعية برازيلية تم تحديد بعض الإرشادات الهامة التى تساعد الأزواج على تجنب تأثير الديون المالية على علاقاتهم الزوجية.

فى البداية أشارت الدراسة إلى أن توفير المال لدفع فواتير الحسابات، فى نهاية كل شهر، يمكن أن يتحوّل إلى مغامرة حقيقية قد تؤدّى إلى التوتر، الذى يضعف الروابط العاطفية بين الزوجين، ويحوّل الاهتمام من العلاقة العاطفية إلى الأمور المادية، ويزداد الأمر سوءاً فى حالة فقدان العمل بشكل نهائى، وليس الخسارة المادية فقط، لاسيما أن فقدان الوظيفة يعتبر من أخطر المشكلات التى قد تُثقل كاهل أى عائلة، بإستثناء الأغنياء طبعاً.

سبل مواجهة المشكلات المالية:

- إبعاد المشكلات المادية عن العلاقة الزوجية: من أهم الحلول الفعالة التى أشارت إليها الدراسة البرازيلية لمواجهة أزمة الدّيون هو اتحاد الزوجين فى مواجهة الأزمات بشجاعة، والعمل معاً للخروج منها، وفى هذا الإتّحاد ينبغى على الزوجين التفكير فى المضى قدماً إلى الأمام، وعدم الإستسلام للأزمة. وأوّل ما ينبغى أن يركز عليه الزوجان، هو الإيمان بالقدرة على مواجهة الأزمة، وعدم الخلط بين أزمة الديون

والعلاقة الزوجية، لاسيما أنّ العاطفة يجب أن تظل بعيدة كل البعد عن الأوضاع المادية، حتى لو تأثرت وتراجعت، لأن تجنب الشعور بالضعف أمام الأزمة، يساهم فى إتّحاد الزوجين لمواجهتها. والحب هو قوة أساسية تساهم فى دفع جهود الزوجين لمواجهة الأزمات، وضعفه يعنى الإستسلام للأزمة، وإن كانت صغيرة ويمكن التغلب عليها.

- النقاش وتبادل الأفكار والتخطيط: وفى هذا الصدد، قالت الدراسة إنّ النقاش بين الزوجين يقدِّم المزيد من الأفكار والآراء، التى تساعد على مواجهة الصعاب المالية، وعلى رأسها تأثير الديون، والتشاور حول طرق مواجهتها مع شرط التمتع بالمرونة فى تقبّل الرأى الآخر، للوصول فى نهاية المطاف إلى حلول سليمة لتخطى الصعاب. فى الإطار نفسه، تعطى المتخصصة فى التدريب على الحياة، ماريا خليفة، اقتراحات من شأنها أن تساعد الأشخاص على تخطى مشكلات الأزمة المالية، وأهمها الثقة بالنفس والشجاعة والقدرة على التأقلم مع أى متغيّرات والتفاعل معها، والأهم هو التخطيط وترشيد الإنفاق، ويعنى ذلك وضع مخطط كامل يعطى الأولوية للأمور المهمة وتجاهل أو الإستغناء عن الأمور الثانوية، التى كانت قد تحوّلت فى فترة من الفترات إلى أساسية ذات كلفة عالية.

- التضامن فى "السراء والضراء": كذلك أشارت الدراسة البرازيلية إلى أن سر عدم الوقوع فى فخ آثار الأزمات المالية، هو الرجوع إلى ما تعهد به الزوجان عند الزواج، وهو العيش معاً فى السراء والضرّاء. وتذكّر هذا العهد فى وقت الأزمات وتطبيقه، يُقوِّيان الإرادة للتغلب على الصعاب، وقد ثبت. من خلال استطلاع آراء بعض الأزواج. أنّ التفكير

بهذه الطريقة ساعدت المئات من الأزواج الذين تعرضوا فى مراحل سابقة إلى أزمات مالية، على تخطى جميع العقبات بإرادة صلبة.

- تحويل التفكير من الشعور بالخسارة إلى إستغلال الفرص: أن تجاهل كل ما يؤدى إلى التوتر والقلق والتركيز على الأمور الإيجابية فى الحياة العملية والعائلية والشخصية يمنح الإنسان قوة، وبالتالى إتّخاذ قرار التغيير والعمل على الإستقرار من جديد. وأنّ العمل على تخفيف وطأة المشكلة وعدم تضخيمها ومحاولة اراحة البال هى أمور مهمة فى الحد من المعاناة النفسية، وعدم الشعور بالندم أو تأنيب الذات أو حتى لوم الآخرين، لأنّ الإستسلام يحدّ من قدرة الإنسان على الإنتاج والتقدّم، وبالتالى يجب التفكير بطريقة إيجابية وإقناع النفس بأنّ الأوضاع ستتحسّن فى وقت قريب. وأنّ الأيام المقبلة ستكون أفضل مع البحث الدائم عن سبل جديدة لزيادة المدخول، اما عبر مضاعفة ساعات العمل أو إيجاد عمل آخر. وأنّ الأزمات قد تكون فرصة بإمكان المرء إستغلالها، لاسيما فى ما يتعلّق بتخفيض أسعار المنتوجات والسلع على اختلاف أنواعها من الشركات الكبرى أو من الأشخاص، الذين يضطرون لبيع ممتلكاتهم بأسعار متدنية بعد تعرضهم لخسارة مادية، إذ بالإمكان فى هذه الحالة الإستفادة من فرصة الشراء بأسعار منخفضة والبيع فى ما بعد بأرباح كبيرة.

- تجنّب محاسبة الآخر: أظهرت الدراسة البرازيلية أنّ المعاناة من مشكلات مادية، تؤدّى إلى المحاسبة بين الزوج والزوجة، إذ قد يحاسب كل منهما الآخر، بسبب صرف ما لم يكن من الضرورى صرفه. ومحاسبة الآخر بسبب الديون والمصاريف، هى من أولى علامات دخول العلاقة الزوجية فى أزمة خارجة عن نطاق السيطرة، فإن لم يكن

الزوجان واعيين لهذا الأمر، فقد تصل العلاقة إلى الطلاق. لاسيما أن وجود الوظيفة والراتب الثابت، يمنحان العلاقة الزوجية نوعاً من الإستقرار، وفقدان أحد الزوجين للوظيفة، قد يؤدِّى إلى الطلاق الذى هو تهرّب من تحمل المسؤولية.

- الأبناء والأزمات المالية: يعتبر الدكتور ملحم شاوول، المتخصّص فى علم الإجتماع، أن تفاعل الأبناء مع تغيّرات مستوى المعيشة، التى تفرضها الأزمة المالية على طبيعة حياتهم يرتبط بشكل أساسى بطريقة التربية المعتمدة فى "أيام العز". فإذا كانوا قد اعتادوا العيش حياة غير منضبطة إقتصادياً وغير مسؤولة، فعندها سيجد أولياء الأمور صعابا فى تأقلم أولادهم مع الوضع الجديد، أما مَنْ كان قد اعتمد أسلوباً عاقلاً فى التربية، اعتاد فيه الأولاد على تحمّل المسؤولية ومواجهة المشكلات الطارئة، فعندها سيكون الحل أسهل، بل وعلى العكس سيشكلون دعماً إيجابياً لأهلهم فى الأوقات الحرجة، لكن وفى كلتا الحالتين، يؤكّد شاوول على ضرورة التفكير بعقلانية ووضع مخطّط جديد يساهم فيه كل أفراد العائلة؛ كى تسير حياتهم بشكل سليم وتتأقلم مع الوضع الطارئ، بعيداً عن الإنعكاسات التى قد تؤدِّى إلى تفكّك وحدتهم.

■ ■ ■

أجمل مافى الحب الغفران



كثيراً ما سألت نفسى هذا السؤال: لماذا تنتهى قصص الحب دائماً بجرح هنا أو جرح هناك؟.. لماذا ننسى، ونحن نطوى الصفحات أن نترك وردة صغيرة فى كتاب لعلها تعيد لنا شيئاً من ذكريات الأمس حتى ولو كانت شاحبة حزينة؟.. لماذا نودع بعضنا دائماً بالعويل والصراخ والإدانة؟.. لماذا لا نتصافح فى نهاية الطريق بابتسامة صافية تبقى دائماً فى خيالنا ونستعيدها كلما كانت أمامنا لحظات الوداع؟

حاول أن تتذكّر فى حياتك قصة حب رحلت.. سوف تكتشف أن كلّ ما بقى منها مواكب حزن لا تنتهى.. هنا تشاجرنا، هنا ارتفعت أصواتنا.. هنا تشابكت أيدينا.. هنا كانت التهم والشتائم.. هنا كان الصراخ والضجيج.. وهنا أيضاً كانت جلسات النهاية حيث الإدانات وكل طرف يحاول أن يلقى على الآخر مسؤولية ما حدث!!

ونفترق وفى أعماق كل منّا جرح أو مأساة ونكتشف ونحن نجمع الأوراق والأشياء أن ما بقى بين أيدينا مجموعة أشلاء مبعثرة وأن حصيلة الرحلة كانت بعض الرماد الذى تناثر فوق أيامنا!!

الغريب أنّ هذه الظواهر لا تراها فى بلاد أخرى.. فى الغرب يفترق الناس وهم أصدقاء.

كانوا بالأمس أزواجاً يجمعهم بيت واحد ومكان واحد واليوم هم أصدقاء يمكن أن يجمعهم عشاء أو صحبة أو ذكريات.. كل الأشياء عندهم يمكن أن تنتهى دون أن تسيل دماء أو تولد جراح.. كل شىء عندهم يمكن أن نغلق صفحاته دون ضرر هنا أو جريمة هناك.

ولعل أغرب ما نراه الآن أو نسمع عنه هو جرائم القتل بين الأزواج.. هذه ذبحت زوجها وهذا قطع جسد زوجته وتحول بين يديه إلى أشلاء.. لماذا لا يفترق الأزواج ليبدأ كل منهما حياة جديدة؟.. لماذا لا نريد الحياة لشخص آخر بعدنا؟.. لماذا لا نعطى الحق للآخرين فى أن يبدأوا من جديد مع شخص آخر وزمان آخر وحب آخر؟

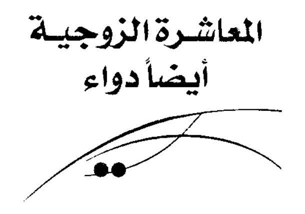
إنّ الحياة ليست ملكاً لنا وحدنا، إن فيها متسعا للجميع.. فلماذا لا نرى فى المرآة شيئاً غير ملامحنا الصارمة وأعيننا المفترسة وأيدينا التى فقدت الرحمة؟!

من حق أى إنسان أن يبدأ حياة جديدة، ومن حق أى قلب أن ينبض من جديد.. وليس من حق أحد أن يصادر مشاعر قلب أحب..

عندما يفترق الأحباب يجب أن يتصافحوا بود.. وأن يفترقوا بلا إدانة وأن يتذكروا الأشياء الجميلة التى جمعتهم وليس الأشياء السيِّئة التى فرقتهم.. وليتنا نتعلّم أن أجمل ما فى الحب هو الغفران وأجمل ما فى الحياة الصفح.. وأننا لسنا وحدنا فى هذا الطريق.. قد نختلف ولكن ينبغى أن يكون لنا الحق.. كل الحق فى أن نختار طريقاً آخر.

■ ■ ■

المعاشـرة الزوجيـة
أيضاً دواء



قبل أن يتزوجوا يحلمون بالسعادة الزوجية، ويرونها سهلة قريبة، فإذا تزوجوا صدموا، ووجدوا السعادة الزوجية صعبة بعيدة المنال... كيف نجعل هذه السعادة واقعاً فى حياتنا الزوجية؟ كيف نجعلها سهلة قريبة حقاً؟

الزوجات المهتمات بصحة أزواجهنّ المرضى يحرصن على مناولتهم دواءهم فى وقته المحدد، ويتابعنهم فى ذلك متابعة دقيقة. ولاشكّ فى أنّ هذا يستحق شكرنا وشكر أزواجهنّ لهنّ.

ولكنك تعجب حين تجد مِنْ هؤلاء الزوجات مَنْ تمتنع من زوجها إذا دعاها لمعاشرتها بدعوى أن هذا يضر بصحته، ويتعب جسده، ولا ينفعه.

وأحسب أنّها، لو علمت أنّ المعاشرة علاج أيضاً، ومفيدة لصحتكما معاً، لما امتنعت منه، ولما رفضت تلبية دعوته للمعاشرة.

جاء فى بحث علمى أجرته جامعة بريستول، أنّ الأطباء يؤكِّدون أنّ المعاشرة الزوجية حقيقية، مثلها مثل غيرها من التمارين، كالعدو لمسافات طويلة.

وقال شاه إبراهيم الأستاذ بالجامعة البريطانية إنّ دراسة أجريت على ٢٤٠٠ رجل فى مدينة كايرفيلى بمقاطعة ويلز أجبرت اختصاصيى

القلب والشرايين على إعادة تحديد الصلة بين المعاشرة الزوجية والوقاية من الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ففى الدراسة التى أجريت فى كايرفيلى سُئل الرجال ممن لم يصابوا بأى مرض من الأمراض الخطيرة أسئلة عدة، من بينها سؤال حول عدد معاشراتهم الزوجية فى الأسبوع.

وقد تبيّن من خلال متابعة الدراسة على مدى عشر سنوات أنّ هؤلاء الذين كانوا يعاشرون زوجاتهم ثلاث مرّات على الأقل فى الأسبوع كانوا أقل عرضة بمعدل النصف للإصابة بأزمات قلبية ودماغية.

والمعاشرة الزوجية هى المفيدة، بينما المعاشرة الجنسية غير الزوجية، أى غير الشرعية، تضر ولا تنفع، ففى بحث علمى يابانى تأكّدت الصلة بين الإصابة بالسكتات القلبية والمعاشرة غير الشرعية.

وقال الدكتور إيزومى تويدا الباحث فى أمراض القلب والشرايين إنّه وجد فى دراسة أجريت على ٤٢ شخصاً تعرضوا لسكتات دماغية قاتلة أن نصفهم تقريباً كانوا يخونون زوجاتهم. وأوضح تويودا أنّ الذين أصيبوا بالسكتات كانوا يعاشرون غير زوجاتهم.

إنها تحسّن الأداء:

قال مدرّب منتخب الرجال للجرى إنّ العدّاءات اللاتى يمارسن الجنس قبل السباقات يكون أداؤهنّ، بصفة عامة، أفضل.

وقال المدرّب أوفه هاكوس لمجلة "فيت فور فين" الألمانية: ليس صحيحاً أن لممارسة الجنس قبل المسابقات آثاراً سلبية، بل على العكس: هناك أدلة علمية على أنّ النساء اللواتى يمارسن الجنس قبيل المسابقة يجرين بشكل أفضل؛ إنّه يحسّن الأداء.

ومضى قائلاً: إنّ مستويات هرمون التستوستيرون ترتفع عندما يمارسن الجنس.

وأعتذر عن تعبير "ممارسة الجنس" الذى ورد فى كلام المدرب الألمانى، فقد كنت أفضل تعبير "المعاشرة الزوجية، لكنى أحرص على عدم تغيير ما جاء فى الخبر.

على أى حال، وبعيداً عن مسابقات الجرى التى ترفع هرمون التستوسترون الذى يعين المرأة على أداء أعمالها بصورة أفضل.

أحب أن أوجه كلمتين قصيرتين إحداهما للرجل والأخرى للمرأة..

فللرجل أقول: إذا كنت تشتكى كسل زوجتك، وإهمالها فى الإعتناء ببيتها ونظافته وترتيبه، فقد تكون أنت المسؤول عن ذلك بإهمالك معاشرتها، وامتناعك منها. فلا تنظر إلى المعاشرة على أنّها وسيلة للمتعة فقط. بل هى مفيدة للصحة، مجددة للهمة والنشاط أيضاً.

وللمرأة أقول: لعل هذه الفائدة التى تضاف إلى فوائد كثيرة أخرى للمعاشرة عرضتها، أو سأعرضها، تجعلك تقبلين على المعاشرة، ولا تتصرفين عنها، ولا تمتنعين من زوجك إذا دعاك إليها.

تذكروا جميعاً عبارة المدرب الألمانى عن المعاشرة بأنّها "تحسّن الأداء".

ـ وخمسون ثمرة لها:

أثبتت الدراسات الطبية أنّ المعاشرة الزوجية تساعد فى شفاء آلام الظهر (Lower Bck Pin).

ويشير بحث طبى بريطانى إلى أنّ المعاشرة تخفف الآلام المزمنة لعضلات الظهر وتقلص فاتورة المساج.

جاء هذا فى كتاب خمسون سبباً للحرص على المعاشرة.

ومن ضمن هذه الفوائد الخمسين التى عرض لها الكتاب دور المعاشرة فى شفاء مشكلات نفسية عدة مثل القلق والأرق والإحباط والتوتر والكآبة والإحساس بالملل والسآمة، وخاصة فى إجازات نهاية الأسبوع.

كذلك فإنّ المعاشرة كثيراً ما تكون وسيلة لتصالح الزوجين بعد خصومة، أو للاعتذار عن خطأ غير مقصود، أو بديلاً من الحبوب المنومة.

ومن فوائدها أيضاً أنّها تغنى عن التمارين الرياضية والايروبكس فى خفض الوزن؛ إذ يقول الباحثون إنّ المعاشرة تحرق من السعرات الحرارية ما يحرقه المشى أو الجرى مدة ربع ساعة ففيها يتسارع النبض وتتقلص العضلات وكأن كلاً من الزوجين مشى ما يقارب خمسة أميال.

ويضاف إلى فوائدها تجديدها النشاط البدنى وبث الطاقة (Energy Booster)، وزيادة الإبداع الفكرى والإنطلاق العقلى أيضاً.

وأورد الكتاب من فوائد المعاشرة أنّها تحسن الصفات الجمالية للمرأة وتعالج اضطرابات دورتها الشهرية. وأنّها تعالج الأنواع السيِّئة من الإدمان على مادةٍ ما أو شىءٍ ما، مثل التدخين والمخدرات.

ومن المشاعر والأحاسيس الإيجابية التى تحققها المعاشرة للزوجين يذكر الكتاب: البهجة والمرح والرضا.

بعد هذا كله، وغيره كثير، ألا ينبغى أن نصحح نظرتنا إلى المعاشرة الزوجية باعتبارها وراء فوائد كثيرة بدنية ونفسية وعقلية.. وليست مجرّد تلبية شهوة جنسية؟!

■ ■ ■

12

أين ذهب الحب؟

قال أحد الحكماء "إن الزواج رحلة العمر فى بحر الحياة، وتحتاج هذه الرحلة إلى زاد لتنتقل بأمان بين شاطئى نهر الزمان، وهى تحتاج إلى زاد من الثقة والتسامح والصبر، تحتاج إلى زاد من قوة السواعد المشتركة حتى يضربا صفحة الماء معاً. فيحفظ للسفينة توازنها أمام العاصفة حتى تشرق الشمس بعدها. ويساعد النسيم على سير السفينة بأمان، وهو يداعب شراعها، وحتى يكون ساعدك قوياً فلا تيأس، ولا تترك المجداف، حتى لا تسير السفينة على غير هدى، إنها رحلة العمر، فلتحمل نهايتها سعادة بدايتها".

والآن وقفة قصيرة على ساحة واقعنا، وبعدها نتساءل: ترى ماذا حدث لمشاعرنا، وأحاسيسنا، وعواطفنا، وعلاقاتنا؟! ولماذا لا نريد أن نعترف بأن الحب على وشك أن يضيع من بيوتنا فى زحمة الحياة، سواء قبلنا أم لم نقبل، رضينا أم لم نرض؟ وأن السكينة صمتت، ورحلت طيور الود، ونامت الرحمة؟ برغم عدم إنكارنا أنه ما زال ملء أسماعنا، وأبصارنا، وعقولنا، نفحات من قصص رائعة مضت ورحل أصحابها، وما رحلت مآثرهم، وما زلنا نتغنى بسعادتهم، وتسامحهم، وعطائهم، وتضحياتهم على الرغم من مرور سنوات وسنوات عليها.

فالبيت الذى كان يعنى السكن، والأمن، والدفء، والحب، والحنان، كلها معان بدأنا نفتقدها، فالأب يصر، ولا يعرف كيف، وأين تذهب نقوده، وبرغم ذلك يبحث عن راحته فلا يجدها، يبحث عن شريكة حياته فيجدها مشغولة عنه بنفسها وأولادها، والأم تدارى ما تعانيه من مشاكل الأبناء، والمصاريف، والمسؤوليات، والأبناء يسرحون، ويمرحون هنا وهناك من دون رقيب، أو حسيب.

فكم من البيوت هدمت بسبب حماقة الرجال، وغرورهم، ونزواتهم، وكم ضاعت بيوت من وراء الكلام والوعود الكاذبة، وكم تهاوت زوجات من القمع بعد الأمان المصطنع، والوفاء الكاذب، وكم من النساء وقعن فريسة المرض، والوحدة، والهوان بعد أن أذلهن الرجال الحمقى، وهجرن عشهن بعد سنوات طويلة، ضحت فيها تلك الزوجات بالقلب، والروح، والدموع، والأموال.

إن السعادة الزوجية ليست أمراً مستحيلاً يمكن أن نحصل عليها بذكاء الزوج، أو الزوجة، ومعرفة مفاتيح، وأسرار هذه السعادة، القيام بالتنازلات الضرورية من أجل بناء حياة مشتركة، زواج منطق وقابل للاستمرار، لكل منهما رأى مستقل، ويحترم مجال حركة الآخر، وحقوقه لا وجود فى علاقتهما للمشاكل والصراعات، وإن حدثت فهى قليلة يتقاسمان الإحساس نفسه بالمسؤولية، والرغبة نفسها لبناء علاقة من شأنها أن تتماسك وتستمر، ويمتلكان حناناً لا حدود له واهتماماً حقيقياً للآخر.

فالمشكلة الأساسية لأى زوجين هى الحوار من أجل نجاح الزواج، ليس الاختلافات، والتغاضى، وصراع القوى، وقبول الاختلافات، والتعاون لخلق التوازن بين جميع الأطراف، والحب الحقيقى يكمن فى

القرب، والتضحية، والعطاء المتبادل، وتوفير الأمن والطمأنينة، والصعاب عادة تنهار أمام البناء القوى.

خاصة أن الدين الإسلامى أعلى من قيمة الزواج وحث عليه، طالما هناك إمكانية لذلك، والزواج لابدّ منه؛ لأنه عصمة، وحماية للشباب المسلم، فهو سكن وسكينة، فالأسرة هى الخلية الأولى فى بناء المجتمع الصالح المؤمن، إن قامت على أسس سليمة، وقواعد صحيحة، من الإيمان والسلوك، والتربية الفاضلة، والتفاهم بين الزوجين.

لكى لا يتحول الحوار الزوجى الى جدال ساخن

إن مناقشة أمور العلاقة الزوجية بين الحين والآخر أمر شائع بين الزوجين ولكنها تتحول أحيانا الى حديث كارثى نظرا لعدم تمكن طرف من الطرفين من الحفاظ على التسلسل المنطقى للمراجعة.

لذلك قبل الدخول فى مراجعة جوانب العلاقة الزوجية يجب أن يورد كل طرف تحليله للمرحلة التى وصلت اليها العلاقة بينهما وسرد كل طرف أفكاره عن الجوانب المختلفة للعلاقة.

ومن أهم النقاط حول مراجعة جوانب العلاقة الزوجية هو الرجوع الى الوراء قليلا لتحليل نقاط الخلاف والاتفاق بين الجانبين، وبخاصة معرفة ما اذا كان الاثنان راضيان عن سير العلاقة وفى حال العثور على خلل تم تجاوزه ينبغى العودة اليه وتحليله من جديد بشكل مشترك لكى يزال من قائمة "القنابل الموقوتة" بين الزوجين والتى ربما تنفجر بعد مرور الوقت ويندم الزوجان على تجاوز الخلل دون الحديث عنه ومناقشته بشكل منطقى وموضوعى.

ومن النقـاط الأخرى هو سؤال كل طرف عن المواقف الصعبـة التى مر بها والتأكد من أن ذلك لن ينعكس على العلاقة الزوجية، أى مناقشة الفصل بين مايتعرض له الزوج أو الزوجة فى الخارج عن الداخل. ونقطة أخرى هامة تتمثل فى الحوار حول الصعوبات المحتملة فى المستقبلين القريب والبعيد وأخيرا ضرورة سؤال كل طرف للآخر عن مدى رضاه وقناعته حول سير العلاقة الزوجية.

قواعد الحوار الزوجى

يجب اتباع قواعد للحوار الزوجى لكى لايتحول الى جدال ساخن يطيح بالأفكار من الرؤوس ويخرب الأساس. ومن أبرز القواعد هى محاولة اتباع الموضوعية فى الحوار دون اطلاق أحكام مسبقة أو لاحقة ليس لها علاقة بالغرض الرئيسى للحوار. أما القاعدة الثانية، فهى عدم ادخال الكثير من العواطف الشخصية فى الحوار لأن ذلك يبعد الحوار عن أهدافه الرئيسية.

أما القاعدة الثالثة الهامة فتتمثل فى ضرورة وجود الاحترام المتبادل.

وأيضا من أجل الحفاظ على لهجة مناسبة للحوار يجب الاحتفاظ بالهدوء وعدم التكلم بصوت عال ربما يدل على التمرد أو عدم قبول طرف لآراء الطرف الآخر..

أما القاعدة الأخيرة لحوار مراجعة العلاقة الزوجية فهى لغة الاتصال بين الزوجين. وهنا يمكن أن يكرر طرف فكرته أو رأيه أكثر من مرة اذا تطلب الأمر لتفادى سقوط لغة التواصل بينهما.

بقدر ما نود أن ننكر وجودها، إلا أنّ الغيرة موجودة بالفعل عند جميع الأزواج. فغالباً ما تشعر الزوجات بمشاعر قوية من الغيرة عندما يتحدّث أزواجهم مع امرأة أخرى، كذلك يشعر الأزواج بالغيرة عندما يلاحظون بأنّ زوجاتهم يعرن انتباهاً أكثر من اللازم إلى رجل آخر.

تقول مارجريت من نيومكسيكو، "أنا غيورة للغاية. أَحب زوجى، لكن غيرتى وعدم شعورى بالأمان يحطمان علاقتنا. حتى عندما يتكلّم مع زوجات أصدقائه، أصبح غيورة وأبدأ بالشك بكل شىء. أراقب عيونه حينما نكون معاً خارج المنزل وأراقبه إذا نظر إلى امرأة أخرى، وأشعر بالغضب".

ويمكن للغيرة فى الزواج أن تأخذ شكلا آخر بحيث يشعر أحد الوالدين بالغيرة من طريقة حبّ الطرف الآخر للأطفال وعلى الأغلب يشعر الأب بالغيرة من الطفل الجديد؛ لأنّ الأُم غالباً ما تعطى كل وقتها وحبها للطفل الجديد بينما يبقى الأب وحيداً. وبالطبع، يمكن للزوجة أن تشعر بالغيرة أيضاً من أطفالها إذا قام الأب بقضاء معظم الوقت معهم، وتركها وحيدة.

ولا تعتبر الغيرة سيِّئة بحد ذاتها؛ لأنّنا لا نَعرف كيف نتحكّم بها، فنحن بحاجة للشعور بالغيرة فى بعض الأحيان، فهى تذكى مشاعر الحب، عندما تشعر الفتاة بأنّ شريكها يغار عليها من الرجال الآخرين، كما أنّها مفيدة إذا كان الزوج يخون زوجته، فالغيرة تسمح للزوجة بكشف الخيانة، ومواجهة الشخص وإيقافه عند حده. ولكن ترك مشاعر الغيرة تسيطر علينا دون التحكم بها يمكن أن تؤدِّى إلى سلوك تدميرى.

إليك خمس خطوات أساسية يمكن أن تقلل من شدة الغيرة أو تزيلها بشكل كامل:

- فكِّرى بالغيرة كشعور داخلى. بمعنى حتى لو كان الشريك ينظر إلى أشخاص آخرين تحكمى بمشاعر الغيرة، ولا تدعى الغيرة تتحكّم بك. مع الوقت ستتمكنين من الحفاظ على مشاعر باردة تجاه أى موقف محرج قد يسبب الغيرة لأى امرأة إلا أنت؛ لأنّك تسيطرين على الموقف.

- صممى على معرفة الحقيقة. تأكد من أن غيرتك تستند إلى وقائع، ولا تتركى الخيال يسيطر عليك. واعلمى بأن هناك أوقات تمر على الزوجين، يشعران بأنّهم بحاجة إلى وقت مستقطع يمضيانه مع الأصدقاء، فلا تسيئى الظن بهذه الفترة. فعلى الأرجح شعورك بعدم الأمان هو ما يجعلك تظنين السوء بزوجك.

- كونى قوية واشعرى بالأمان. يبدأ الحب بقرار منك. فإذا كان لديك مشكلة عدم الشعور بالأمان فى علاقتك بالشريك، فقد ينعكس ذلك على غيرتك. ما الذى يشعرك بعدم الأمان؟ هل تعتقدين بأن شريكك أو أى رجل آخر لا يحبك بما فيه الكفاية؟ هل تشعرين بأنّك لست جميلة وغير جديرة بالإعجاب كالنساء الأخريات؟ إذاً تريثى وفكِّرى جدّياً لماذا تعتقدين انّك غيورة، ما الذى يخيفك بالضبط؟ اكتبى هذه المشاعر على ورقة ثم تابعى القراءة.

- اقرئى ما كتبت وفكِّرى فيما إذا كانت إجابتك معقولة. هل مخاوفك حقيقية؟ إذا كنتِ تعتقدين بأنّك لست جميلة، فعندك اختياران: أما أن تقبلى نفسك كما أنت الآن، أو تحاولى أن تحسنِ شكلك. ولكن المهم هو أن تحبى نفسك، يجب أن تحبى نفسك، يجب أن

تكونى الصديق الذى تودين أن تحصلى عليه، فمن السهل أن تتعرفى على نفسك أوّلاً وتحاولى أن تصبحى أفضل دائماً.

"الخوف من الحميمية" فى العلاقة الزوجية

فى علم النفس ثمة مرض معروف يدعى "الخوف من الحميمية"، وهو أكثر انتشاراً ممّا يتخيل الناس، إذ يوجد فى البيوت ويكمن فى العلاقات الزوجية المضطربة، بل يكون هو السبب فى الكثير من تعثُّر تلك العلاقات.

من أعراض هذا المرض؛ أن صاحبه يتفادى باستمرار كسر الحواجز الشعورية والعاطفية مع الطرف الآخر، وتجده كمن وضع نفسه فى قوقعة من الجمود المفتعل. صاحب هذا المرض شخص جامد الملامح، لا تبدو عليه علامات التأثر والتفاعل، فإذا ابتسم خرجت ابتسامته كما لو أنّها انتزعت بالكماشة، وإذا دمعت عيناه، فإنّما يحدث ذلك فقط إذا ما مات له عزيز.

وهذا الشخص نادراً ما يعبِّر عن مشاعره الطيبة تجاه الآخرين عموماً، وتجاه أقرب الناس إليه تحديداً. ولا يمكنك أن تتيقن من أنه يمتلك خزاناً من الحب، مهما كان ذلك الخزان كبيراً، ذلك أنّه يجهد بكل السبل المتاحة للحفاظ على "عدم الانحياز العاطفى" المتمثل فى حياد القسمات.

وهذا الشخص مملوء بالأسرار المتراكمة، فهو قلّما يثق بأحد لكى يبوح له بما تجيش به نفسه من هموم وانفعالات مكبوتة. وكثيرون من هذا الصنف يقعون فريسة المرض بسبب تراكم الهموم وعدم وجود أشخاص يبوحون لهم بالأسرار.

ومن البديهى أنّ المرأة تفسِّر هذا التمنع العاطفى لدى الزوج بتفسيرات ربما تجافى الحقيقة، ومن أسهل تلك التفسيرات أنّه "لا يحبّنى". ولها الحق بطبيعة الحال فى ذلك، إذ إنّ مشاعر الزوج لا تجد ما يبرهنها فى أرض الواقع، لكن الخبراء ينصحون المرأة بأن تعمد إلى معالجة الحالة من خلال طمأنة الزوج وتعزيز ثقته بها، وكثرة البوح له بأسرارها وهمومها لتشجيعه على مبادلتها الشىء نفسه.

ثنائية الحب والصرا فى الحياة الزوجية

المشكلات الزوجية أمر عادى، وهى جزء أصيل من الحياة اليومية للمتزوجين. وتتراوح خطورة المشكلات الزوجية بين الأمور الصغيرة التى لا تنعكس على مستقبل العلاقة، وبين "الكبائر" مثل الخيانة والإعتداء العنيف... إلخ. وقد انتهت الكاتبة الأمريكية تارا باركر بوب، وهى صحافية فى جريدة "نيويورك تايمز"، من إعداد كتاب يتناول "دزينة" من الأمور التى تقول إنّه يتعيّن على الناس معرفتها بشأن الزواج والعلاقة الزوجية.

أوّل تلك الأمور، بحسث الكتاب، هو أنّ "العيون الدوارة" تمثل إنذاراً مسبقاً بالطلاق. وهذا ينطبق على الرجل بمثل ما ينطبق على المرأة. عدما تجد الرجل وقد جلس مع زوجته إلى طاولة فى مكان عام، ثمّ أطلق لعينيه العنان كى تجوبا المكان جيئة وذهاباً. تستقران بعض الوقت على هذه المرأة أو تلك، ثمّ تعاودان البحث، بينما الزوجة غافلة أو متجاهلة ما يجرى.

ومع أنّ العيون الدوارة خطرة بصورة عامّة، فإنّ الطامة الكبرى تحدث عندما تنضم الزوجة إلى "هواية" تدوير العيون، ولف الرقبة.

وهنا تقول الكاتبة إنّ مشهد الزوجين وقد بات كل منهما يتطلّع فى اتّجاه مختلف، وبطريقة تنم عن "تلصص" واستراق نظر، يمثل أكبر مؤشر مسبق على أنّ العلاقة لا تسير على نحو جيِّد.

أثر الأطفال

الأطفال نعمة، وهم أحد أسباب السعادة التى تغمر الحياة الزوجية والعائلة عموماً. لكن المفارقة تتمثّل فى أنّ الأطفال أنفسهم ربّما يصبحون سبباً لإنهيار العلاقة الزوجية، كيف؟ المظاهر عديدة: اهتمام الأُم الزائد بالأطفال على حساب الزوج، واتهام الرجل بالتقصير فى حق أطفاله، وأن تنسى المرأة دورها كزوجة، وتركِّز على دورها كأُم.. كذلك اتهام أحد الزوجين للآخر بإثارة المشكلات الزوجية أمام الأطفال... إلخ. هذه بعض التحديات المرتبطة بالأطفال، وعلى الزوجين أن يكونا على وعى تام بمخاطر تلك التحديات، وأن يعلما أنّ الحياة الزوجية بعد مجىء الطفل الأوّل ليست كالحياة الزوجية بلا أطفال. فى هذه المرحلة يتعيّن التضحية ببعض الرومانسية المعتادة، وينبغى تنظيم الأوقات بحيث يُسمح للأطفال بأن يأخذوا حقهم فى الرعاية، وفى المقابل يأخذ الزوجان حقهما فى نمط الحياة الذى يريدان.

ومن الأمور الشائعة فى هذا الصدد أن يختلف الزوجان بشأن كيفية تربية الأطفال: مَنْ يعتنى بواجباتهم المدرسية؟ مَنْ يساعدهم؟ مَنْ يراجع شؤونهم فى المدارس؟ متى تكون الشدة ومتى يكون اللين فى التربية؟... إلخ.

مشكلة أخرى تضىء إلى ما بعدها، وتتمثّل فى إدارة الوقت، والوقت النوعى. فمن مستلزمات الموازنة بين مستحقات الحياة اليومية

ومتطلّبات العلاقة الخاصة بين الزوجين أن يتمتع الزوجان بالقدرة على تنظيم الوقت. من المهم أن يخصص الزوجان وقتاً نوعياً للأطفال، ووقتاً نوعياً لهما أيضاً. ولعل ساعات المساء، بعد أن يخلد الأطفال إلى النوم، تمثل وقتاً مناسباً للجلوس إلى بعضكما بعضاً؛ تناقشان أمور الحياة، وتتبادلان الأفكار والهواجس والخطط.. وأشياء أخرى.

وتضيء الكاتبة بشيء من التفصيل على إدارة الأزمات بين الزوجين، وتسلّط الضوء على القاعدة التى تقول "لنتخاصم وفق الأصول". فللخصام قواعد لا يتعيّن الخروج عنها. الخصام عندما يتحوّل إلى حرب مفتوحة لا حرمة فيها للعشرة ولا للحب، يصير عداوة مقيتة. ومن قواعد الخصام الزوجى أن يكون هنالك حدود للصراخ ولطبيعة الألفاظ المستخدمة، وللتهكم والتجريح والنبذ والشتائم.. ناهيك طبعاً عن العنف بأشكاله.

وإن كانت النزاعات الزوجية أمراً حتمياً فى كلّ البيوت، فمن اللافت للنظر أنّ تلك النزاعات ربّما تكون محطات إيجابية فى العلاقة الزوجية، إذ تعزز التفاهم، وتساعد كل طرف على فهم حاجات الآخر ومعرفة مخاوفه. كما أنّ النزاعات التى تسبب التوتر و"الحرد" تؤدّى فى الوقت نفسه إلى إنعاش جذوة المشاعر بعد أن يتصالح الزوجان فى نهاية أيام "من العداوة".

كلُّ ما على الزوجين فعله هو ضبط النغمة التى يتحدّثان بها عند الخصام، وعلى المرء أن يسأل نفسه: إلى أى حد كنت اتهامياً وإنتقادياً واستفزازياً؟ هل كان فى نبرة صوتى ما يوحى بالازدراء والتهكم؟ هل تجاوزت الخطوط الحمر؟ والسؤال الأكثر أهمية ومحورية هو: هل

نجحت فى التغلب على "الآخر"، أم نجحت أنا والآخر فى التغلب على المشكلة التى كانت قائمة بيننا؟ أفضل النتائج التى يتمخض عنها الخصام هى تلك التى تعنى وصول الزوجين إلى مساحة مشتركة؛ تنازل من هنا وتنازل من هناك. مكسب هنا ومكسب هناك. وفى النتيجة يهرج الطرفان منتصريْن، فلا غالب ولا مغلوب.

التهدئة بعد التصعيد

وتكثر الدراسات فى السنوات الراهنة حول كيفية إدارة النزاعات، ومن أهم القواعد فى هذا السياق معرفة كيفية التهدئة بعد خروج الأمور عن السيطرة. التراجع ليس عيباً، بل ينم عن قوة وثقة بالنفس، ورغبة فى التغلّب على الصعوبات.

من قواعد الحوار الزوجى:

أن تتحدّث بصوت خفيض، وأن تلتزم الهدوء، وأن تنظر إلى عينى شريكك الزوجى عندما تتحدّث معه (معه لا إليه). حاول أن تكون معتدلاً فى جلستك، فلا تضع رجلاً على أخرى إن كان ذلك يعطى انطباعاً بالفوقية والتكبّر. لا بأس فى الاستئذان لإنهاء النقاش لبعض الوقت حتى يتسنّى تنظيم الأفكار ومعاودة النقاش بهدوء. انتبها إلى الكيفية التى يراكما بها الأطفال، فصورتكما فى أثناء الحوار تمثل الدرس الأكثر بلاغة بالنسبة إليهم. إنّهم يقلدون ما يشاهدون فى حياتهم المستقبلية.

الرعب من الطلاق

من المفارقات أنّ كثرة الحديث عن إرتفاع معدلات الطلاق فى العالم أدت إلى تغذية التوتر فى دخل العلاقات الزوجية، ويقول بعض الخبراء

إنّ تلك المخاوف خلقت نوعاً من القناعة بأنّ احتمالية الطلاق عالية فى ظلّ الخلافات الزوجية القائمة حتماً، وبالتالى أوجدت إيماناً لدى الكثير من النساء والرجال بأنّهم مهما فعلوا ومهما حرصوا على إبقاء العلاقة الزوجية، فإنّها قد لا تنجو من "غول" الطلاق المتربص بنحو ستين فى المئة من العلاقات الزوجية.

لعل من المفيد القول - وهذا كلام يتردد فى الأشهر الأخيرة - أنّ معدلات الطلاق بدأت فى الاتّجاه هبوطاً لأوّل مرّة منذ سنوات، وفى كل البلدان المتقدّمة التى كانت مهد آفة الطلاق الزائد عن المعقول. ففى أمريكا، لم تشر إحصاءات ٢٠٠٩ إلى النسب التى ترددت فى الأعوام السابقة والتى فاقت الخمسين والستين فى المئة، ويدور الحديث الآن عن نسب تقل عن ٤٥ فى المئة. وإذا كان وراء هذا التحسن أمور عديدة، فإنّ إيمان الناس بإمكانية تحدى "موجة" الطلاق العالمية من شأنه أن يغذى الإصرار على حماية المؤسسة الزوجية من رياح العبث والإنتحار.

الاحتكاك المباشر.. وعدم التجنب

لا يتوقف الخبراء الإجتماعيون والمستشارون الزوجيون عن الإشارة إلى أهمية "الاحتكاك" المباشر بين الزوجين. هذا الاحتكاك يجب ألا يقتصر على السرير المشترك، فإن جلس الزوجان فى غرفة المعيشة ليشاهدا التلفزيون، فهنالك فرق بين أن يجلس كل منهما فى ناحية بعيدة، وينشغل فى "طقطقة" المكسرات وعيناه متسمرتان على الفيلم أو المسلسل أو نشرة الأخبار، وبين أن يجلسا معاً (إلى جانب بعضهما بعضاً)، يتسامران ويعلقان على البرنامج... إلخ.

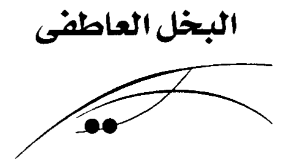
ويندرج تحت الاحتكاك المباشر موضوع دخول الرجل إلى المطبخ ومشاركته الزوجية أعمال البيت. كم هو جميل أن يتشارك الزوجان فى صنع طبق من السلطة؛ هى تقطع الخيار، وهو يجهز الخس.. هى تعدّ الأطباق، وهو ينظف الأوانى المستخدمة. وبعد ذلك يأخذان ما صنعته أيديهما إلى مائدة الطعام، فيتشاركان وأطفالهما مائدة عائلية تتسم بالتواصل والحوار. هذه صورة عن المحطات العائلية التى تشحن بطارية الحب والود بين أفراد العائلة جميعاً.

لا تقرأ افكارى!

أخيراً، يحذر الخبراء مراراً وتكراراً من قراءة أفكار الآخر من جهة، وافتراض أنّ الآخر يجب أن يفهمها "على الطاير" من جهة أخرى. كن صريحاً وواضحاً فى التعبير عن حاجاتك ومطالبك، وإن لم تفعل فلا تلو من الآخر على تقصيره لأنّك لم توافِهِ بما يتعيّن عليه فعله. من أسوأ الأمور التى يمكن أن تفعلها امرأة على سبيل المثال أن تقرأ هدوء الزوج على أنّه نفور وافتعال للمشكلات، فتقابل ذلك بالنكد معتقدة أنّها على حق: هو البادئ!!

■ ■ ■

البخل العاطفى



البخل العاطفى خجل يطفىء شمعة الحب

زوجات محرومات من الكلمة الحلوة

ربّما هى لمسة حانية، أو كلمة رقيقة تختزل كلّ المشاعر وتفجرها فى لحظات لتُشعِر الإنسان، رجلاً كان أم امرأة بامتلاكه الدنيا وما فيها. مشاعر متماوجة تحلق بك إلى عوالم ساحرة. تضخ فى عروقك ترياق الحياة فتعطى، وتحب، وتسامح، وتلتقط مفاتيح النجاح وتحب الحياة أكثر.

بعضنا يمتلك القدرة على التعبير عن مشاعره ومنحها للآخر، وبعضنا يفتقد هذه القدرة أو لا يجيدها وقد يرفض اطلاقها لدوافع وأسباب وعوامل شكلت تركيبته العاطفية الجافة. وهذا ما يطلق عليه الاختصاصيون "البخل العاطفى" والذى يعتبر أكثر تهديداً لسعادة شريك الحياة من البخل المادى.

مَنْ هو الشريك البخيل عاطفياً؟ وهل هذه حالة يعانى منها الرجل فقط، أم صفة مشتركة بين الجنسين؟ ما أسبابها وانعكاساتها على الشريك؟ وإلى أى حدّ تشكل خطراً على العلاقة الزوجية؟ وهل تتحصر

توابعـهـا على الزوجـين أم تمتـد لـتطال الأولاد والمجـتـمع؟ وكـيف يـمكن التعاطى معها؟

أسئلة كثيرة يطرحها هذا التحقيق من خلال نماذج عانت من البخل العاطفى للشريك.

- الواقع أم الخيـال: "أحببتـه بكل ذرة فى كيـانى ومـا زلت، ومع هذا فأنا عـاجـزة تماماً عن مـواصلة الحـيـاة مـعـه. أتألم بشـدة لـوصـولى إلى هذه القناعة. زوجى رجل ناجح ووسـيم وقـادر على اجتذاب أية امـرأة". تقـول "سـمـر" بحزن لتختصـر مشكلتهـا مع زوجها الذى أمضت معه ٥ سنوات ولـم تنجب أطفـالاً، ليس لخلل لديهـا أو لديه، فكل منهـمـا لديه إمكانية للإنجاب.

وتتـابع "المشكلة ليـست فى الإنجـاب"، وإن كنت أتمنّى ذلك ولـكن فى هذا القـحط العـاطفى الذى أعـانى منه فـى أشـدّ اللـحظات التـى يكون فيهـا بجانبى لم يحـدث ما تمنيته. اعتقدت فى بداية الزواج إنّ الخـجل أو عـدم القـدرة على التـعـبـيـر السـبب الذى يحـول بينـى وبين الاسـتـمـتـاع بحيـاة طبيـعية مع الرجل الذى اخترته زوجـاً. ومع الوقت اكتشفت أنّه لا يعـيـر هذا الجـانـب أهمـيـة، وحـين صـارحـتـه برغـبـتـى فى أن أشـعـر مـعـه بدفء العـاطفـيـة، وأن يشـعل قلبى بكلمـات غـزل صـادقـة، ويحـتـوينى ويهـدينى فى المناسبـات ولو وردة. كلّ هذه التفـاصيل لا توجـد فى حيـاته ولا يفكر فى أن تكون جـزءاً من العـلاقـة معـى. وجـوابه الدائم "لو لم أكن أحبك لما اسـتـمـررت فى العـلاقة معك" وحين كنت أنـاقشه أكثر يقول فى برود "الزواج ليس عـلاقـة خـيـاليـة.. هو واقع نعيشـه على الأرض. لماذا علىَّ أن أسـمـعك قصـائد غـزل وأن أضىء لك الشـموع، وأنا أفعل كلَّ مـا فى وسعى لإسعادك".

أسئلة لا أجد لها إجابات مقنعة. فقد عجزت تماماً عن إيصال أهمية أن يشعرنى بأنى امرأة جميلة وأنه يحبنى فى كل تفاصيل حياتى. حين بدأت أشعر بالغربة عنه بدأت أذوى كامرأة وفقدت رغبتى فى الاهتمام بمظهرى، ولم أعد أفكر فى أهمية أن أبدو جميلة فى عينيه. وفى النهاية تحوّلت إلى امرأة غريبة عنه. وحين فكّرت فى الإنجاب وناقشت الموضوع معه عرض علىَّ ببساطة شديدة أن نذهب معاً إلى الطبيب فأخبرنا اننا لا نشكو من عقم أو خلل يعيق الحمل والإنجاب. وطلب منّا أن نترك الأمر لعامل الزمن. ولكن أى زمن هذا وقد مضى على زواجنا ٥ سنوات؟ لقد بدأت أنظر للعلاقة بمنظور متكامل فأنا أحتاج لمن يشعرنى بأننى امرأة مرغوبة قبل أن أكون زوجة، من هنا أدركت اننى سأصل إلى طريق مسدود فأنا لن أتآلف أبداً مع رجل يتعامل معى كما الآلة. وربّما من خلال ترددى على طبيبة خاصة بدأت أستعيد توازنى النفسى والعصبى وفهمت أنّ الإحساس بالحب حاجة طبيعية وهى من مقومات شخصيتى. أيضاً ربّما افتقادى لهذا الإحساس كان وراء عدم تحقيق الإنجاب؟! الحقيقة أنّ القرار لم يكن سهلاً وخاصة عندما يكون الرجل بمواصفات زوجى. حينها لن يفهم أحد ولن يقدر أحد ما يمكن أن أقوله من أسباب للطلاق.

"أنجلينا" خضعت لتجربة أكثر تعقيداً وربّما كان انعكاسها على حياتها الشخصية أشد خطورة وسلبية وهى التى اعتادت أن ترى نفسها فى عيون الآخرين رائعة الجمال. تقول والدموع تترقرق فى عينيها الخضراوين "أشعر بالندم لتعاملى مع زوجى بأنانية وسطحية وهو الذى منحنى الاستقرار والأمان، صحيح أنّه لم يكن بارعاً فى التعبير عن مشاعره تجاهى لكن هذا التقصير لم يكن ليعيبه كرجل متفان تجاه

عائلته. كان يكدح ليؤمن ليَّ ولطفلنا حياة مستقرة، لم يقصر يوماً فى تلبية احتياجاتنا، وبذل جهده لنعيش حالة من الرفاهية طالما حلمت بها وأنا التى جئت من عائلة فقيرة أن لم أقل معدمة. كلُّ ما أمتلكه كان جمالى وطموحى وبهذه المقومات استطعت أنّ ألفته وهو الهادىء الخجول فتقدم لطلب يدى ولم أرفض. كان بالنسبة ليَّ فرصة العمر. لم يستوقفنى أن غسّان كان مختلفاً فى ردة فعله تجاهى كفتاة جميلة. لم أسمع منه قصائد مديح أو إطراء أو حتى كلمات حب كتلك التى تتوقّعها المرأة من الرجل الذى تحب. وحده غسان الذى التزم الصمت اختارنى شريكة لحياته وربّما وحده كان الأكثر احتراماً لجمالى حتى وإن لم يحتفل به على طريقة العشاق. كان غسّان دائم الإنشغال حتى بدأت أتذمر لغيابه ولحضوره معا. بات الأمر بالنسبة ليَّ سيّان فهو فى حضوره كأنّه غائب تماما. لم أر نفسى فى عينيه لحظة ولم أشعر معه لمرة واحدة أننى متميّزة، بات قلبى مع الوقت مغلقاً بارداً وحزيناً، حتى كان ذلك اليوم الذى وقعت فريسة سهلة لأوّل صياد يتقن فنّ الرماية. هى مجرّد كلمات أتتنى عبر سمّاعة الهاتف من رجل قال إن عينيّ خطفت قلبه فوقعت فريسة سهلة لإشباع عاطفة طالما بحثت عنها فى عينى زوجى ولم أجدها. وكانت النتيجة أننى حكمت من خلال هذه المغامرة على نفسى بالضياع فقدت زوجى وحرمت من طفليّ ورفضنى ذلك الرجل باعتبار أننى سهلة المنال.

أمّا وجدان فاكتشفت صدفة قدرة زوجها على التغزل بالنساء فى الوقت الذى كان يرفض أن يسمعها ولو كلمة حب واحدة لم تكن امرأة عادية أو تستسلم بسهولة لمعركة تعتبرها غير متكافئة. تقول بحدّة "أنا امرأة أوّلاً وأخيراً، حتى وإن كنت أماً، بل وجدّة أيضاً ولا يعنى إننى

أمارس عملاً مستقلاً أننى تخليت عن مشاعرى. فهذا حقى الطبيعى كما هو حقّ الرجل. حين فوجئت بزوجى يتعامل معى وكأننى أداة بلا روح. لفتُّ انتباهه فسخر منى، وحين أصررت صرخ فى وجهى وقال إنّه ليس لديه الوقت لهذا الجنون حتى كان ذلك اليوم الذى ضبطته مع امرأة أخرى. وكانت الصدمة أكبر من أن أحتملها، فقررت الانفصال بلا أسف ولا ندم وساومته على الأولاد ونجحت فى الاحتفاظ بحضانتهم..

- التربية الأساس: والسؤال الذى يطرح نفسه، من الرجل الذى يمكن وصفه بالبخل العاطفى؟ وما العوامل التى تؤثِّر فى تشكيل هذه الشخصية؟

د. ساندرا كونديرا (معالجة نفسية) أشارت إلى الدور الكبير الذى تلعبه البيئة الإجتماعية والتربية والتنشئة فى تشكيل مقوماتها وملامحها. فالطفل منذ تفتحه على الحياة يربّى على أساس أنّه رجل وبالتالى ليس من الرجولة أن يبكى أو يظهر مشاعره. يزرع الأمل فى لا وعيه أنّ من العيب أن يظهر ألمه. وإذا ما تساقطت دموعه ينهرونه بقسوة. قد تنمو أحياناً هذه الشخصية بعيداً عن هذه العوامل التربوية كشخصية "الماتشو" مثلا وهى الشخصية العدائية للمرأة والتى يلعب فيها البخل العاطفى دوراً والتى يتأثر الطفل من خلالها بأسلوب وطريقة معاملة الأب لأُمّه معتقداً أنّها الطريقة الأمثل للتعامل مع المرأة فيتصرف بالتالى بقسوة مع زوجته.

ومن بين الأسباب التى تعتبرها د. شليطا تسهم فى البخل العاطفى أن تكون شخصية الأُم طاغية ومتسلطة وبالتالى فهو يرفض التعاطى بتوازن مع زوجته حتى لا تكون صورة من أُمّه. ويعانى البعض من خوف

رهيب من إحتمال ان تحتويهم المرأة. فالشخصية الهستيرية لديها رفض للمرأة بسبب الخوف من الاحتواء. كذلك عدم النضوج العاطفى والجنسى يجعل الشخص متردداً فى التعبير عن مشاعره.

هناك شخصيات قلقة يمكن علاجها وتفكيك ما تعانيه من خوف. وهى حالات لم تبلغ درجة المرض أو الاستفحال. كما أنّ هناك شخصيات انطوائية عدائية تعانى حالة البخل العاطفى.

أمّا كيف نعدّ شخصية سوّية قادرة على العطاء العاطفى فهذا يتم من الطفولة وعبر منح الطفل الكثير من العاطفة. لذا من المهم التعبير عن الحب ولا يكفى أن نعلم أطفالنا الحب بل أيضاً التعبير عنه، وهذا يتم من خلال إيصال المشاعر الحلوة والتعبير عنها. ومن الخطأ اعتبار العاطفة عدم جدية، مشددة على الصورة التى انتهت إليها مجتمعاتنا اليوم والتى أصبحت مادّية على كلّ المستويات حتى فى حركة المرأة بات التركيز على المادة بأى وسيلة حتى باتت كلّ الوسائل مقبولة لتحقيق هذا الهدف ما أدّى إلى تراجع المشاعر والمفاهيم الأخرى لحساب مفاهيم مادية بحتة فغابت العواطف أو غُيبت ليصبح النموذج المادى هو المطروح والذى يسعى الجميع للإقتداء به بهدف لشهرة والنجاح والمال وبغض النظر عن الضوابط الأخلاقية.

- حالة خاصة: د. مايكل بتروسيان (طبيب الأمراض النفسية) ميّز بين المرأة والرجل فى هذا المجال، معتبراً أن من يشكو عادة من هذه الحالة هى الزوجة وليس الزوج. وأن الأنثى هى من يطلب المساعدة فى ذلك. والسبب يعود لأنّ المرأة فى حاجة إلى دعم معنوى فهى عرضة لتقلبات مزاجية ولأسباب هرمونية.

واعتبر د. مايكل أنّ الرجل يتذمر عادة من عدم الاهتمام من زوجته ومبادلته الشعور العاطفى خاصة وأنّه بطبعه غرائزى أكثر بينما المرأة عاطفية.

وحول انعكاس هذه الحالة على العلاقة الزوجية اعتبر أنّ عدم التعبير الصريح يؤدّى إلى الظنون والشكوك وأحياناً فإنّ شرح الأمور بطريقة خاطئة يسبب مشكلات بين الشريكين. وشدّد على أنّ العاطفة والقدرة على التعبير عنها بمعسول الكلام نقطة ضعف الأنثى.

المرشدة الإجتماعية فرندين دياز، ركّزت على أثر التنشئة والمجتمع فى تحديد ملامح هذه الشخصية واعتبرت أنّ الأهل بأسلوب تعاطيهم السليم مع الطفل مهمتهم تشكيل شخصية وبنية نفسية سليمة، فإذا نجحوا فى توصيل مشاعرهم إليه وغمره بالحب والتعبير عن هذا الحب باعتباره حالة طبيعية سليمة يكبر على العاطفة ولا يخجل فى التعبير عنها مع الشريك وحتى فى حياته العملية والإجتماعية فالعاطفة شعور راقٍ ونبيل لا يجوز محاولة كتمها أو خنقها وهى أساس التواصل بين الناس. وبالتالى إذا عاش مرحلة طفولة مشبعة بدفء العاطفة أصبح قادراً على منحها ففاقد الشىء لا يعطيه. كذلك من المهم أن تلحظ الأسرة كالأُم والأب تحديداً عدم التمييز فى مشاعرهم بين طفل وآخر أو بين البنت والصبى. فالحرمان العاطفى والتمييز العاطفى أو ربّما تعرض الطفل للعنف أو التحرّض كلّها أمور تؤثّر فى تشكيل شخصيته وتجعل منه مغلقا على ذاته وغير قادر على التعبير ويصبح شخصية مرضية.

- الحب والرغبة: لكن أليس فى المبالغة أحياناً ما يرضى أنوثة المرأة ويجعل الرجل يمتلك قلبها ومشاعرها؟ ألا تمنحها العاطفة إحساساً بالسعادة والتوهج؟

د. مايكل هربرت، الاختصاصى فى أمراض الشيخوخة والناشط الإجتماعى، يتطرق إلى دور التعبير العاطفى فى حالة الشريك الصحية الجسدية والنفسية. ويرى أنّ الشخصية الإنطوائية غير القادرة على التعبير عن مشاعرها بسهولة عرضة أكثر من غيرها للضغوطات النفسية والأمراض النفسية العصبية على اختلاف أنواعها. فالإنسان بمختلف أعماره بحاجة لأن يحب وأن يُحَب ليس العطاء فقط وإنّما الآخذ ونسبة الأخذ والعطاء تتفاوت حسب العمر. ففى الطفولة والمراهقة والشباب هو يأخذ أكثر مما يعطى أما عندما يتقدّم فى العمر يصبح عطاؤه أكثر والعطاء هنا يخلق توازناً عاطفياً لدى مَنْ يتقدّم فى العمر ويجعله يشعر بوجوده.

واعتبر د. هربرت أنّ البخل العاطفى أشبه بحالة مرضية وكلّما كان المرء بخيلاً عاطيفاً تفاقمت مشكلاته النفسية. لذا يعتبر الكرم العاطفى نوعاً من علاج يستعمل فى كثير من الأمراض لأنّ الإنسان الذى لا يكون لديه أى هدف عاطفى أو ما يحرك مشاعره شبه ميّت ويعطى أمثلة من خلال أسئلة عديدة يطرحها على مرضاه من بينها لماذا تعيش؟ فيلحظ من خلال الإجابة ارتباك مَن لا هدف له.

د. بروس كالون الباحث والناشط الإجتماعى يميّز بين المرأة والرجل بشأن البخل العاطفى. فهو لدى المرأة مرتبط بواقع إجتماعى نفسى كونها فى مجتمعاتنا لا تبوح بكل ما لديها خوفاً من نظرة المجتمع ونظرة الرجل لها. وتتوقع إذا ما باحت للرجل أن تهبط قيمتها فى عينيه كونه الرجل الشرقى غالباً يحب المرأة الضنينة فى هذا المجال. حتى فى الزواج هى لا تعبّر كثيراً عن مشاعرها وعمّا يجول فى داخلها. بل تلمّح

إليه وتعطى إشارات وكأنّها بذلك تضمن استمرارية سعى الرجل للحصول على عاطفتها، وهى تشدّه بهذه الطريقة، مشيراً إلى أنّ سلوك الرجل يختلف قبل الزواج عنه بعد الزواج فهو قبل الزواج يكثر من التعبير عن عاطفة الحب ويبالغ أحياناً فى التعبير لكنّه بعد الزواج، يتراجع شيئاً فشيئاً.

■■■

الاحترام
قبل الحب أحيانا



الزواج بلا حب انتكاسة طويلة الأمد، أو كابوس لا فكاك منه. لكن الأسوأ منه هو الزواج بلا احترام. وفى نقاش حول أهم ما فى الزواج: الحب أو الاحترام، قال أحد المشاركين فى منتدى إلكترونى: إنّ الحب بلا احترام يعنى التملك والسيطرة والنزق والهيمنة، وقد يغدو حصاراً متفاقماً إلى أن تتجسد تلك المقولة الشائعة "ومن الحب ما قتل".

وماذا عن الاحترام بلا حب؟ فى العلاقة الزوجية، مثل هذه التركيبة تعنى قدراً أقل من الرومانسية والإثارة، وقد تعنى علاقة "باردة"، إلا أن ثمنها أقل بكثير من ثمن الحال المعاكسة. والأمر الذى لاشكّ فيه، هو أنّ العلاقة الزوجية المثلى هى تلك التى يجتمع فيها الحب والاحترام معاً.

قد يقوم الزواج على الحب، لكنّه ليس شرطاً ولا عاملاً أساسياً ووحيداً لثباته واستمراره واجتيازه عواصف الأيام والسنين. فهناك الاحترام الذى يولده التعايش اليومى بين الزوجين، وهو ما يجعل التعاطى مع الخلافات والاختلافات أمراً ممكناً ومثمراً.

ومن مزايا الاحترام أيضاً أنّه قادر على توليد الحب مع الوقت، فيما يعجز الحب عن توليد الاحترام، إن لم تكن العلاقة الزوجية تمتلك من المقومات والمثل ما يوجب ذلك الاحترام.

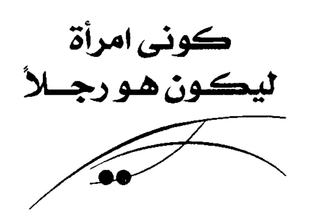
وإذا كان الحب أمراً شعورياً يصعب اختلاقه، فإنّ الاحترام أمر قابل للتطوير من خلال وضع القواعد المنظمة على الحوار لحل المشكلات، وإيجاد قاعدة للفهم المشترك، ومعرفة كل طرف للخطوط الحمر لدى الطرف الآخر.

لهذا يركِّز خبراء العلاقة الزوجية على أهمية الحوار قبل الزواج، سواء فى مرحلة الخطبة أو حتى عند التعارف الأولى، وذلك لتمكين كل طرف من فهم حسّاسيات الآخر وقيمه وحدوده والأمور التى يحبها وتلك التى يكرهها.

وللاحترام جذور فى التربية داخل البيت، إذ إنّ الأبناء يتعلّمون من أهلهم التعامل مع الآخرين والتواصل والتفاهم معهم، فمن يعيش فى طفولته حياة مستقرة مليئة بالاحترام بين الوالدين، غالباً ما يكبر وهو يحمل تلك القيم النبيلة القائمة على احترام الآخر وتقبّل الاختلاف معه.

■ ■ ■

كونى امرأة
ليكون هو رجلاً



اختلفت آراء الرجال حول المرأة التى يرغبونها زوجة، لكنّهم يتفقون فى شىء واحد هو أن تكونى أنثى.. هذه الأنوثة هى رأس جمال المرأة وأهم ما يميّزها..

فإذا ما استهانت بها المرأة فأخفتها، أو تجاهلت أهميتها حتى ضيعت شيئاً منها فإنّها سوف تفقد عند الزوج مكانتها..

الأنوثة هى السحر الحلال الذى يحرك مشاعر الزوج ليجعل منه محباً.

وأيما حب، حبٌ أقل ما فيه أنّه صادق.. لا يرجى منه مقابل، تطمئن له المرأة.. تثق به، فهو لم يحبها لجمالها ولا لمالها إنّما أحبها لذاتها.

الأنوثة سرّ السعادة الزوجية.. فالرجل يريد امرأة.. ولا يهمه بعد ذلك أى شىء آخر.. امرأة.. لكن بمعنى الكلمة.. امرأة ظاهراً وباطناً.. بشكلها.. ونطقها.. ودقات قلبها.. بروحها التى تتوارى داخل جسدها..

امرأة تتقن فنّ الأنوثة.. ولا تتعالى على أنوثتها حين تراها ضعفاً تهرب منه.. بل تتقبّلها على ما فيها وتوقن أنّ هذه العيوب التى تراها هى مزايا يجب أن تحافظ عليها.. لقد خلقت هكذا.. ولابدّ أن تظل كذلك..

والمرأة التى تنكر شيئاً من تلك المزايا فتنبذها.. تقضى بذلك على شىء مما يميّزها.

المرأة خلقت لتكون امرأة.. بضعفها.. وعاطفتها..

والرجل خلق ليكون رجلاً.. بقوته.. وعقله.. والوقت الذى يفقد أحدهما مميزاته..

تختل المعايير.. وتسود الحياة فى وجوه الحالمين.. وتصبح السعادة بعيدة.

قوة المرأة فى ضعفها.. وقوة الرجل تنبع من عقله.. وقد أعطى الله لكل منهما دوراً فى الحياة يتوافق مع ما يميّزه، ولا يعنى هذا نفى العقل عن المرأة. ولا نفى العاطفة من الرجل، لكن باعتبار أيّهما يغلب على النفس أكثر، وأيّهما يؤثر فيها أفضل.

فمهما بلغت المرأة من العلم، وحازت من المناصب تبقى فى نظر زوجها أنثى، ولا يريد منها غير ذلك.

ومهما تنازل الرجل عن قوامته، وأعطاها العديد من صلاحياته، ومهما بالغ فى إظهار زينته حتى لتظنه أنثى.. أو رقق كثيراً من مشاعره فصار أقل شىء يؤثر فى فؤاده ويغير من قرارته.. فلن يرضى المرأة غير تميّزه بقوته وعقله..

فهى تريده الرجل الذى يقودها.. محباً لها.. راحماً إياها.. يحترم رأيها.. ويثق برجاحة عقلها من الأمور العظام التى تثمر فى زيادة أواصر المحبة، وتزيد من الترابط الأسرى بين الزوج وزوجته ـ التصريح بلفظ الحب، فتلك الكلمة رغم قلة عدد حروفها، وسهولة خروجها من مخارجها الطبيعية، إلا أنّها صعبة كنقل جبل من مكانه على الرجال ـ

إلا من رحم الله - خاصة إذا كانت من رجل إلى زوجته، فالرجال - العرب أو الشرقيين خاصة - يعتقدون أن إظهار كلمات الحب والعطف والشوق إلى زوجاتهم يظهرهم بمظهر الضعف، الأمر الذى قد يقلّل من قوامتهم على زوجاتهم وطاعتهنّ لهم.

أقول للزوج: أيّها الحبيب، إن كنت لا تعلم أنّ زوجتك تحتاج لكلمة تسمح بها دمعها، وتخفف بها عناءها وتعبها طوال اليوم فى خدمتك وخدمة أبنائك وأبنائها، أفلا تستحق هى - بعد كل هذا الهم - كلمة تزيل عنها ذلك..

أما إن كنت تعلم احتياجاتها وما تقاسيه وتعانيه طوال اليوم ثمّ تبخل عليها، فلاشكّ أنّك مخطئ وينبغى أن تراجع نفسك وتقف وقفة تلملم فيها شتاتك المتبعثر، قبل أن تندم فى وقت لا ينفع فيه الندم.

إن كنت لا تدرى فتلك مصيبة وإن كنت تدرى فالمصيبة أعظمُ.

النكد الزوجى يولد الاكتئاب

النكد يغذى النكد، والمزيد من النكد يوجد أرضية للإكتئاب الذى يصيب نسبة كبيرة من النساء، حسبما أكدت دراسة علمية أمريكية أخيراً. وقالت مُعَّدة الدراسة، الباحثة كريستين بروكس من جامعة "ميسورى" إنّ الزوج العدوانى الذى يتسم بطبع حاد ومزاج متقلب، قد يدفع بزوجته نحو الإصابة بالإكتئاب. وأضافت بروكس: إنّ عدائية الزوج وحدّة طباعه ترتبطان بشكل واضح بتزايد أعراض الإكتئاب عند الزوجات.

وفى سياق الدراسة، قام الباحثون بتحليل مقاطع فيديو لمئات الأزواج والزوجات مع ترميز تلك المشاهد وربطها بأنواع السلوكيات الصادرة عن

الرجـال والنسـاء، مع التـركـيـز على السلوكـيـات المعـادية للمـجـتـمع (Anti-socil behviors)، مـثل الأنـانيـة وعـدم المبـالاة، والتـصـرُّفـات العـدائيـة كـالغـضب والانتـقـادات اللاذعة والـرفض. ورصـد البـاحـثـون سلوكيات ضارة قالوا إنّ الرجال كثيراً ما يلجؤون لها، وأنّها تسرّع إصابة المرأة بالكآبة ومنهـا الصـراخ فى وجـه الزوجـة أو مقـاطعـتـهـا فـى أثناء الحديث.

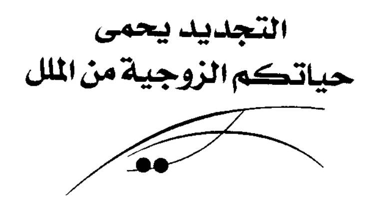
واستنتجت بروكس أن تعرّض الزوجة للمعاملة السيِّئة التى تحط من احترامهـا لنفسهـا تنعكس بقـوة على نفسيتهـا، وأنّ للسلوك العـدائى أو الطبـاع الحادة، تأثيـرات قد تدوم لفترة طويلة على حياة الزوجين. وفى المقـابل، لم يـجـد البـاحـثـون أدلى تـربط بين سلوكـيـات الزوجـة الحـادة وإصابة الزوج بالإكتئاب.

وبينت إحـصـاءات طبـيـة رسـمـيـة فـى الولايات المتـحـدة الأمـريكيـة أنّ عـدد مَن يعـانون الإكتئـاب بسـبب مـشـكلات إجتـمَاعيـة يبلغ نحـو ١٠ فـى المئـة من السكان. وعلى الرغم من اختـلاف العوامـل المسببـة للإكتئـاب، فقـد أفاد باحثون نفسيون بأنّهم توصلوا من واقع اطلاعهم على حالات عـديدة إلـى أن حـدة طبـاع الـزوج يمكن أن تكون عـامـلاً مـسـاعـداً فـى إصابة الزوجة بهذا المرض النفسى الخطير.

وبناء علـى هذه الدراسـات، أصـبح خبـراء الطب النفـسى يحـرصـون على معـرفـة "الملف الزوجى" للنسـاء اللاتى تتضح إصـابتهنّ بالإكتئـاب، قبل أن يفكروا بوصفة العلاج.

■ ■ ■

التجديد يحمى حياتكم الزوجية من الملل



الملل هو العدو الأوّل للزواج، فقد يعيش الزوجان تحت سقف واحد لسنوات وسنوات من دون أن تحدث بينهما مشكلات أو اضطرابات، ومع ذلك فمن الصعب الحكم على تلك العلاقة بأنّها "سعيدة"، إذ إنّ الضجر يعشش فى النفوس، ويهدّد بتحويل حياة الزوجين إلى جحيم وإن طال الزمن.

وفى ظل الملل يعيش الزوج والزوجة حالة من الفراغ العاطفى الذى يؤدّى إلى التذمر والتأفف، ومن ثمّ الخصام والنكد. وفى المقابل فإنّ الحياة الزوجية السعيدة هى تلك التى يجمع طرفاها بين الرضا والاستقرار من جهة، وبين الخروج عن المألوف من جهة ثانية.

وعند ذكر الخروج عن المألوف فإنّ الخبراء يشيرون إلى أنّ ذلك يطال كل مناحى الحياة الزوجية، ابتداء من الخطط الكبيرة وحتى التفاصيل الصغيرة وذات الأبعاد الخصوصية جدّاً بين الزوجين.

وتشير الدراسات إلى أنّ الأعوام الأولى للزواج هى الأخطر فى الحياة الزوجية، فإن تمكن الزوجان من اجتياز تلك المرحلة المبكرة بنجاح، فعلى الأرجح أنّهما سينجحان فى اجتياز الصعاب بعد ذلك وتحقيق حياة زوجية دائمة الهناء والسعادة.

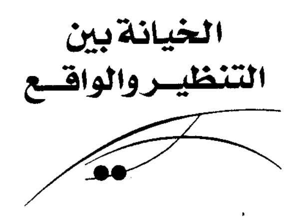
وفى لقاء مع زوجين معمرين عاشا معاً لأكثر من خمسين سنة فى بريطانيا، اعترفا بأنّهما عاشا لحظات صعبة فى العامين الأولين من حياتهما الزوجية، لكن تلك الفترة المشحونة بالتوتر انتهت إلى توافق دائم على كل شىء تقريباً.

وتشير تجارب عديدة تحدث عنها أصحابها فى منتديات إلكترونية إلى أهمية عنصر "الدهشة" فى مكافحة الملل، ومن الأمثلة على ذلك الهديا غير المتوقعة، والمفاجآت السارة، والصدف "المرتبة" التى تدخل فى النفوس سروراً يغذى الشعور بالرضا.

ويؤكّد الخبراء أنّ تدريب النفس على خفض سقف التوقعات من شأنه المساعدة على تحقيق السعادة. ومن ذلك أن يقتنع المرء بأنّه لا وجود لحياة عائلية بلا مشكلات، وبالتالى فإن معركة الزوجين تتمثّل فى مواجهة المشكلات والتغلّب عليها وليس ندب الحظ العاثر ولوم الذات والآخر والتقوقع فى داخل التعاسة المفتعلة.

■ ■ ■

الخيانة بين التنظير والواقع



"جميع الرجال يخونون دون استثناء" مقولة شعبية تتداولها النساء وكذلك الرجال الذين يضيفون قائلين: ينقسم الرجال خيانتهم إلى ثلاثة أنواع:

- الأوّل يلاحق النساء ويرغب فيهنّ باستمرار ويحب التعددية.

- والثانى لا يلاحقهنّ لكن إن مرّت فى طريقه إحداهنّ فليس باستطاعته الرفض.

- أمّا الثالث فهو يرفض فى البداية لكن من كثرة إلحاح إحداهنّ يرضخ ويوافق".

بين التنظير فى مفهوم الخيانة وبين الواقع.. كيف تتعامل المرأة مع خيانة الرجل؟

تتفق الآراء فى رفض فعل الخيانة لكن ردود الفعل تختلف بين امرأة متزوجة ولديها أطفال وبين حبيبة، بين امرأة عاملة تملك استقلالها المادى وبين ربة المنزل التى تنتظر معيلها... فأغلب النساء المتزوجات اللواتى طرحنا عليهنّ السؤال، تحدثن عن الألم جراء الخيانة وأكثرهنّ تعرضن لها، ولم يستطعن تحريك ساكن بسبب الأطفال، رغم أنّ

بعضهنّ متعلمات ولديهن مورد مادى، وأضفن: "المدخول المادى الذى نحصله ضئيل جدّاً، ربّما يكفينا كمصروف شخصى، لكنّه لا يعيل عائلة كاملة، خصوصاً مع غلاء المعيشة، إضافة إلى أنّ التزام الأب المادى يتلاشى أو يقل مع ابتعاد الأطفال عنه، هذا إن لم ينقطع، ونحن لا نستطيع الابتعاد عن أطفالنا، كما أن بعضنا لا يملك مكاناً آخر، حتى الأهل ملزمون فينا ولكن ليس بأطفالنا، لذا نضطر للتراجع عن مواقفنا أو التنازل والاكتفاء بالصراخ والتهديد وأخذ الوعود بعدم تكرار الفعل وإن لم نضمن ذلك".

إلا أنّ السيدة ف. ش البالغة من العمر ٥٢ حالياً فقد اختارت الانفصال عن زوجها قبل عشر سنوات بعد قضاء ٢٢ سنة على زواجها، رغم وجود ثلاث فتيات فى أعمار مختلفة وبحاجة إلى وارد مادى جيِّد، فى الوقت الذى لا تملك فيه إلا راتبها الوظيفى، وحول تجربتها تحدثت: "تعرضت للخيانة مرّتين، وفى كل مرّة كان يقسم بألا يعيدها، وأنذرته بأنّ الثالثة خط أحمر إن تجاوزه فلن أقف ساكنة، وبالفعل عندما تكرّرت الحادثة قرّرت وبصمت الانسحاب موكلة محام من أجل المخالعة، تحدثت مع بناتى وأنهيت الزواج، واكتفى بإرسال مبلغ زهيد لفترة قصيرة ثمّ امتنع عن ذلك، عملت بجد كيلا تشعر الفتيات بفرق فى المستوى المعيشى وكانت عائلتى سنداً مادياً ومعنوياً لىّ، وهذا من حسن حظى، واستمر تفوق البنات وتوازنهنّ من دون أن يؤثِّر الانفصال عليهنّ إلا بحدوده الدنيا والطبيعية، فما الفرق بينى وبين المرأة الجاهلة غير المثقفة التى ترضى بنصيبها، وما الفرق بين امرأة عملت على شخصية متوازنة ومستقلة مادياً ومعنوياً، وبين أخرى ربطت وجودها

وبقاءها بشخص زوجها؟! لا أنكر أنى عانيت كثيراً، فوجود الرجل فى المنزل مهم جدّاً تحديداً فى تربية الأولاد وعلى الصعيد الشخصى، لكن إن لم يفكر هو باستقرار هذه العائلة وبأطفاله وأهمية وجوده معهم، وبشريكة حياته ومدى ألمها من أجل نزوة عابرة كما يسمونها، فلم على المرأة أن تصحح خطأه وتجعل عبء الحفاظ على العائلة عليها وحدها؟! وإن رفضت تلام إجتماعياً وهو أمر أستغربه من آراء النساء اللواتى يتحدّثن بهذا المنطق قبل الرجال". لكن هل السيدة ف. ش نادمة على قرارها؟ وهل واجهت المرأة الأخرى؟

"عندما يزداد الضغط علىّ أشعر بالندم، لكن ما يعزينى هو أن ندمى سيكون أكبر لو بقيت ولن يفارقنى شعور الانكسار وقلة الحيلة، وكرامتى المهدورة... أمّا عن المرأة الأخرى، فلن أخفى أنى ذهبت للقائها، فى البداية كانت حجتى فى مهاجمتها الدفاع عن بيتى، لكننى فى حقيقة الأمر أردت رؤية هذه المرأة وما تتمتّع به من صفات جعلت زوجى يذهب إليها وفوجئت عندما رأيت أنّها لا تتمتّع بأى ميزات جمالية أو ثقافية أو غيرها... وهو أمر زاد من ألمى!".

- بحثاً عن التقدير:

ربّما كانت حالة السيدة ف. ش شائعة جدّاً فى مجتمعاتنا، وغالباً ما تفتقر المرأة الأخرى للجمال أو الثقافة فالرجال حسبما يتحدّثون يبحثون عن أمور أخرى أهمها التقدير والاحترام الذى يجدنه من المرأة الأخرى، وعلق أحدهم قائلاً: "شعرت مع المرأة التى أقمت علاقة معها أنى سوبرمان، فهى طوال الوقت تشعرنى بقدرتى على تدبّر أمورى، واجتهادى فى العمل ونجاحى مهنياً واجتماعياً، فى حين زوجتى تسألنى

عن المردود المادى الذى سأجنيه، بغض النظر عن الجهد المبذول، وتلومنى طوال الوقت إن فشلت أو حصل أى مكروه فى العمل وإن لم يكن لىّ يد فيه" لكن ربّما نسى رجلنا هذا أنّ المرأة الأخرى لا ترى سوى إيجابياته التى كان حريصاً على إظهارها من دون إبراز السلبيات، ثمّ أنّها غير معنية بفشله أو قلة مردوده المادى فهى ليست أم أطفاله ولا تخشى على العائلة من أى عجز مادى، أمّا مسألة التقدير والاحترام فهى أمر ضرورى بين الزوجين للاستمرار، وإن ذهب يذهب الزواج معه بغض النظر عن الخيانة أو غيرها.

أمّا السيدة د. م البالغة من العمر ٣١ سنة، فلم تفكر حتى فى طلب الطلاق، واكتفت بالثورة عليه والجلوس فى منزل أهلها لفترة ريثما يأتيها ويصلح الوضع ويعتذر ويؤكّد أنّه لن يعيدها، وبررت ذلك بأنّها ربة منزل تزوجت عندما كانت فى السابعة عشرة من عمرها ولديها أربعة أطفال أكبرهم لا يتجاوز عمره الثامنة، لا تملك أى وارد مادى، وأهلها يرفضون فكرة الطلاق، وأطفالها يحبون أباهم بشكل جنونى، كما أنّها تعودت على مستوى مادى لا تستطيع العيش بأدنى منه، لكن هل نسيت الموضوع بعد أن عادت أم تجاوزته؟ وهل تعود لطرحه كلّما اختلفنا؟

تقول: "لم أنس خيانته ولا لحظة، بل لا يمر يوم علىَّ دون التفكير فى الموضوع والألم الذى سببه لىَّ، ربّما تجاوزته بسبب الظروف لكن يستحيل أن أنسى، وأى تصرف مهما كان بسيطاً يثير شكوكى، ولا أنفك أذكره بالموضوع دون أن أشعر فى أى خلاف وإن لم يكن له علاقة بالخيانة!!".

لكن إن اختارت المرأة التجاوز ألا يعرقل التذكير استمرار الحياة بينهما؟ إن كان التجاوز خياراً فلابدّ أن تتعامل مع خيارها وتتعاطى مع الواقع الجديد الذى قبلت به.

والغريب فى مجتمعاتنا أنّ الخيانة تقتصر على الجسد فحسب، أمّا الكذب والغش.. وغيرهما، فهى أخطاء يمكن أن تغتفر بل وتنسى، فى حين التواصل الجسدى مرفوض، والغريب أنّ الخيانة العاطفية أهم وأكبر أثراً، فعندما يحب الرجل أخرى لن يعود لوجود الأولى معنى أو ضرورة.

ردود فعـــل

فى رواية لباولو كويلو "فيرونيكا تقرر الانتحار"، تقول إحدى الشخصيات النسائية: فى المرّة الأولى تثور المرأة عند معرفتها بخيانة زوجها وتهدد وتغضب ويحاول هو جاهداً أن يستعيد العلاقة، لكن عندما تعرف فى المرّة الثانية تغضب بشكل أقل لكنّها تريد أن يفهم أنّها تعرف... فى المرّة الثالثة تتجاهل الموضوع وكأنّه لم يحدث... لكن مع كل مرّة يزداد وزنها قليلاً وتبدأ بإهمال نفسها بشكل تدريجى.

كذلك هناك قصة قصيرة لإبراهيم صامئيل "الصمت" تبين كيف أنّ الزوجة يفترض أنّها التقت المرأة الأخرى وهى خارجة من البيت، لكن الزوج يعيش طوال الوقت حالة الشك هل التقتها أم لا؟ والزوجة صامتة دون أى ردة فعل... بينما هو يترقب ضمن هذا الصمت أى كلمة مما عذبه أكثر من لو أن تحدثت وواجهته، ربّما تختلف ردود الأفعال بين سيدة وأخرى وفقاً لمجتمعها وبيئتها وظروفها، لكن الألم لا يختلف، وبين التجاوز والتغاضى فرق شاسع، فالأولى تعنى الاقتناع بالتبريرات

والمسامحة... لكن التغاضى عن المشكلة هو أن توهم نفسها بنسيان ما حدث وتجاوزه ثمّ يخرج ويطفو على السطح عند أى مشكلة أو خلاف حتى لو لم يكن له علاقة بالموضوع، بالتالى هل لا تشعر بالتوازن والمسامحة الحقيقية.

وللأسف هناك نساء يتعاملن مع الموضوع على أنّه واقع، فالمهم أن يعود الرجل فى النهاية إلى بيته وزوجته، ويحضر لها هدية تعبيراً عن حبه (فهو غير مقصر فى بيته ومع الأولاد على الصعيد المادى تحديداً).

وهناك نساء يتجاوزن الخيانة الجسدية، لكنهنّ يرفضن أن يقع فى حب إحداهنّ، حينها لن يكون لوجود الأولى معنى.

وغالباً ما تكون ردة فعل المرأة موجه للمرأة الأخرى، تعدها هى العدوة باعتبارها الغريبة وتحاربها... فى حين الرجل هو الملام فإن لم تكن تلك المرأة يمكن أن تكون غيرها.

واللافت هو ردة فعل النساء الموحدة لحظة الألم عند معرفة الخيانة، والأسئلة التى تطرحها بشكل متتال دون انتظار سماع جواب حقيقى (من؟ كيف؟ أين؟...) فهى لحظتها تكون مشوشة الذهن تحاول لملمة أفكارها لذا تطرح مثل هذه الأسئلة.

لكن ماذا عن ردة الفعل تجاه أشكال الخيانة الأخرى، مثل الإدمان على المواقع الإباحية والقنوات الفضائية والإتّصالات... وغالباً ما تكون أقل حدة من وجود شخص آخر ملموس.

استبيان رأى

يصعب وجود نسب مدروسة فى مجتمعاتنا العربية، لكن تخمينات الرجال والنساء كانت كبيرة لصالح الخيانة، وكثر وجود مبررات

وأسباب، والأغرب أنّ النساء يبررن الخيانة للرجل ويعتقدن أنّ المرأة هى السبب الرئيس.. حيث أنّ بعض الرجال لا يرمون باللوم على نسائهم بل على طبيعتهم ونزواتهم. فيصل البالغ من العمر ٢٥ سنة، سألناه عن تقديره لنسبة خيانة الرجال لنسائهم فى مجتمعنا العربى إن كان بالفكر أو بالفعل؟ فأجاب:

"أعتقد أنّ نسبة الرجال الذين يفكرون بالخيانة هى ٩٠٪ ?أمّا نسبة الرجال الذين يقومون بفعل الخيانة فهى من ٦٠ إلى ٧٠٪.

لماذا يخون الزوج زوجته أو الشاب حبيبته، هل بسبب شئ فعله الطرف الآخر فى رأيك؟

"لا، لا تكون خيانة الرجل بسبب الشريك إنّها حالات نادرة جدّاً.

الرجل غير مجبر على الخيانة فهو رجل ومسؤول عن قراراته، الخيانة خيار والرجل يرى فى هذا الخيار الكثير من المتعة.

يميل الرجل إلى خيار الخيانة بسبب رئيس وهو الهروب من المسؤوليات فى ارتباطه فالعلاقات العابرة لا تفرض شيئاً عليه ويكون بعيداً عن المسؤوليات فيها وهى تجدّد نشاطه.

أيضاً يحب الرجل الفكرة والمغامرة التى ترافق الخيانة فهى تخرجه من روتين ارتباطه.

فى النهاية يعتقد الرجل الذى يبحث دائماً عن الخيانة أنّه يبحث عن حرّيته لكنّه يبحث فى الأمكنة الخاطئة فحرّيته يجب أن يجدها فى داخله، ويظل بحاجة لهذه التجربة".

ما الذى يتوجّب على الشريكة فعله لتتجنب خيانة شريكها؟

"يتوجب على المرأة أن تطالب بحقوقها وتكون واضحة فى أمور كثيرة فى علاقتهما.

من المهم أن تكون للزوجة أو الشريكة شخصيتها المستقلة وفى الوقت ذاته تستوعب زوجها وشريكها وتشاركه خصوصياته بحيث يكمل أحدهما الآخر، بالتالى لا توجد فرصة أبداً لدخول شخص ثالث فى علاقتهما لأنّها قوية". أمّا نور أبو قراج (٢٢ سنة) فتؤكّد أنّ الخيانة بالنسبة لها خط أحمر، وتضيف "أكيد أتركه بدون نقاش، لأنى أوضحت فى بداية علاقتنا أنّه إذا فكّر أن يخوننى من المستحيل أن نستمر مع بعضنا بعضاً، لأنّ الثقة ستكسر بيننا ويستحيل أن تعود".

- الخيانة الجسدية لا تغتفر:

وسألناها: لماذا المرأة لا تسامح عندما تكون الخيانة جسدية، أمّا إذا كانت من نوع آخر فهى تتغاضى عنها؟

"أعتقد أنّ المرأة تحاسب الرجل على السلوك لا على الرغبة.

لكن فى النهاية كل أنواع الخيانة تمس المرأة لكنّها تتغاضى عن بعضها لأنّها لا تريد أن تخسر رجلها وهى تقوم بهذا التصرُّف من مبدأ الحكمة. لكن عندما تتطوّر الخيانة إلى درجة الخيانة الجسدية فهذا يعنى أنّ هناك من يشاركها رجلها وهذا صعب على المرأة أن تحط كرامتها وتتحمله. لكن هناك نقطة مهمة جداً أنّ المرأة لديها إحساس قوى تجاه شريكها بحيث إذا تغيّر فيه شيء فهى تحس بذلك حتى لو لم تتغيّر معاملة شريكها معها. فهى تستطيع بمقدرة عجيبة أن تشم رائحة الخيانة وهى دائماً على حق".

سلفستر ديلون ٣٩ سنة متزوج منذ ١٤ عاماً يعتقد أنّ نسبة خيانة الرجال قد تصل إلى ٥٠٪ أمّا عن الأسباب فيجيب: "هناك أسباب كثيرة

تدفع الرجل إلى الخيانة. لكن لا أستطيع أنّ ألوم الزوجة، هناك أسباب مشتركة من الطرفين تدفع الرجل إلى خيانة زوجته. فى بعض الأحيان يبحث الرجل عن مَن يهتم به لأنّه يفقد الاهتمام فى المنزل لانشغال المرأة بالأولاد والأمور المنزلية".

هل هناك وسيلة ما لتتجنب المرأة الخيانة؟

"للأسف الشديد لا تستطيع المرأة أن تقوم بأى شىء لتمنع زوجها من أن يفكر بخيانتها، لأنّ الرجل عندما يفكر فى خيانة زوجته سوف يخونها. حتى لو غيرت فى روتين حياتهما أو زادت اهتمامها به، عندما يريد أن يعيش هذه المغامرة سيجدها دون تأنيب ضمير".

شعور بالإهانة:

أمّا عن ردة فعل سميرة كويتر (٤٧ سنة) وهى امرأة متزوجة إن علمت بخيانة زوجها فتقول:

"أغضب كثيراً إلى درجة تفوق التصور وأواجهه فوراً للتأكّد منه، لكن للأسف الرجال يكذبون دائماً وينكرون هذا الأمر. وسأشعر بالإهانة الكبيرة والحزن وأكيد ستواجهنى أسئلة كثيرة مثل: من هى؟ ولماذا؟ وماذا أفعل؟ كما تقل ثقتى بنفسى ويدخل الشك إلى حياتنا الزوجية، حتى أنّه إذا تكلم مع أى امرأة سأشك فيه.

لكنى لا أتركه لأنى أفكِّر فى الأولاد الذين لا ذنب لهم، إضافة إلى مجتمعنا الشرقى لا يرحم وإذا تركت المرأة بيتها لأن زوجها خانها تصبح هى المتهمة والزوج الضحية من مبدأ أن "الزلمة عادى إذا خان مرتو".

مع الوقت هل تغفر المرأة لزوجها فعلاً أم تدعى ذلك؟

"تستطيع المرأة أن تسامح زوجها فبشكل عام المرأة العربية طيّبة القلب، لكن يتوجب على زوجها أن يساعدها ويبرهن لها أنّه لن يعود إلى مثل هذا التصرُّف لإعادة بناء الثقة، وألا يترك مجالاً للشك، ومع الوقت تتحقّق المصالحة بالتأكيد إذا كان الرجل صادقاً لكن إذا ادعى أنّه تغيّر وتابع السير وراء نزواته فالمرأة تدعى أنّها سامحته وتبقى معه بحزن حفاظاً على عائلتها وخوفاً من المجتمع، أو قد تتمرّد!".

لماذا لا تسامح المرأة عندما تكون الخيانة جسدية، أمّا إذا كانت الخيانة من نوع آخر فهى تتغاضى عنها؟

"هناك درجات للخيانة الزوجية، وحسب درجة الخيانة تتصرّف الزوجة وبحكم أنّ الخيانة الجسدية هى الأكثر مساساً لكيان المرأة لذلك تعدها خيانة عظمى".

حبّ التعددية

"الخيانة" موضوع شائك، حتى أن معنى الكلمة متشعب ويصعب حصره بالجسد فقط، تتعدد أسبابها والظروف المحيطة والمهيئة لها، ويعتقد بعض الأشخاص أن منشأها فيزيولوجى، ويؤكّدون توق الرجل إلى التعددية، فى حين يرى آخرون أن سببها نفسى بحت ومرتبط بالموروث والمجتمع الذى يغفر للرجل ويبرر له، منهم من يشعر بالندم، ومنهم يعتقد نفسه قادراً على خلق توازن ما... لكن الأهم أن يعى الرجل قبل الإقدام على هذه المجازفة، مدى الألم الذى تشعر به المرأة، وتأثيراته النفسية على طبيعة العلاقة بينهما وعلى العائلة، وردة فعل المرأة التى تكون موازية للفعل فى بعض الأحيان (كأن تخونه فى المقابل) ما يزيد الوضع سوءاً... والأهم هو عامل الثقة الذى يتلاشى مع

الخيانة، وتصعب إعادته من جديد، وعلى الرجل بذل جهد مضاعف وتقبل الكثير من الضغط وربّما الملاحقة لتعود الأمور إلى مجاريها.

وفى النهاية يبقى الصدق هو الأهم فى العلاقة بين الطرفين، وأسهل الحلول هو أن يعترف من يخون وينسحب بهدوء أو يعرب عن رغبته فى البقاء، وللطرف الآخر حقّ القبول أو الرفض، فالإنسان كتلة مشاعر متغيّرة وفقاً للظرف والبيئة والمحيط، ومن الجائز أن يرغب أو يهوى شخصاً آخر مختلفاً عن الشريك، لكن من الضرورى احترام الآخر وإطلاعه وإيجاد حل لمشكلة مشتركة.

■■■

13

دليل الزوجة لمنع تدهور العلاقة الزوجية



الكل يبحث عن طرق وتكتيكات للحفاظ على العلاقة الزوجية متينة، وإنقاذ الزواج من التدهور باتّجاه النهاية. وعلى الرغم من عدم وجود وصفات سحرية من أجل ذلك، فإنّ هناك طرقاً، وأساليب، وتصرُّفات يمكنها بالفعل إنقاذ الكثير من العلاقات الزوجية، وبخاصة تلك المؤهلة للدخول فى أزمات بسرعة لسبب من الأسباب، أو لجملة من الأسباب المتراكمة، ومن أجل ذلك حاول المعهد الإجتماعى البرازيلى المعروف باسم "فييسب" فى مدينة "ساوباولو" وضع دليل عام يساعد إلى حدٍ كبير على إبقاء العلاقة الزوجية متينة، وربّما غير قابلة للإنهيار التام، فما هى محتويات الدليل؟

١- تجنبى الاحتفاظ بالآراء، أو عدم البوح بها

تقول الدراسة إنّه من المهم جدّاً أن تعبر الزوجة عن رأيها حول جميع الأمور الحياتية. والمنزلية: ذلك لأن تراكم الكتمان على ما تريد قوله، ولكنّها لا تقوله يمكن أن يصبح فى المستقبل بمثابة البركان الذى يثور فجأة، ودون سابق إنذار.

هناك مَثَل يقول: "إنّ القشة فى اللبن قد تتحوّل إلى عامود صلب فى الحلق إذا لم تتم إزالتها قبل الشرب"، وهذا يعنى بالضبط حالة الكتمان

التى تتواجد عند الأزواج، وبخاصة عند الزوجات، لغايات عدم جرح شعور الآخر، أو الاحترام المفرط، وفى هذا المجال أكدت الدراسة أنّ التعبير عن الرأى لا يقلص احترام أحد لأحد، بل العكس هو الصحيح، فإنّ أعطيت رأيك بشكل واضح، فذلك يعنى أنّك تستمعين للآخر، وتعطينه ما يستحقه من الرأى بينما السكوت يعنى إهمال ما يقوله الآخر.

٢- تجنبى الاحتفاظ بمشاعر المرارة لوقت طويل

إنّ عدم البوح بالمشاعر مثل الغضب، والغيظ، وعدم الاتفاق مع الآخر يجرح الصدر إذا استمر كامنا لفترة طويلة من الزمن، وإذا جاء الرد فى غير أوانه فإنّ الأمور تتعقّد أكثر، ويستغرب الآخر أسباب كلّ الحقد الدفين الذى يخرج دفعة واحدة، وفى وقت غير مناسب، وأضافت الدراسة أنّه عندما يقول الزوج شيئاً فيه إهانة، أو سخرية للزوجة فإنّ عليها أن تعلن على الفور بأنّها لا تحب ما قاله لأنّ فيه مهانة، أو سخرية، أو عدم احترام، وكتمان مشاعر المرارة لوقت طويل يعذب النفس، وهى لا تزول إلا إذا أفرج الإنسان عما يشعر به كى يرتاح ضميره، ويرتاح وجدانه.

٣- تحكمى بغيرتك قدر الإمكان

بعض الزوجات لا يستطعن التحكم بمشاعر الغيرة تجاه الطرف الآخر؛ ولذلك عندما يخرج التعبير عن هذا الشعور بشكل عشوائى فإنّ النتيجة قد تكون مدمرة للعلاقة الزوجية، ووصفت الدراسة الغيرة بأنّها من أخطر المشاعر الإنسانية، وإن لم يتم التحكم بها، أو التعبير عنها بشكل مقبول فإنّها تتحوّل إلى زلزال مدمر يهدم البيت مهما كان أساسه قويّاً.

وقالت الدراسة إنّ جميع الناس يشعرون بالغيرة، ومن أصعب الأمور فى الحياة هو التعامل مع مشاعر الغيرة، أو التعبير عنها، ومن أجل تحقيق التوازن فى التعامل مع الغيرة الزوجية يتوجب على الزوجات اللجوء إلى شيئين: أوّلهما التسامح، وثانيهما عدم سوء فهم الآخر، فكل إنسان يفهم الأمور بشكل مختلف، لكن إدخال الحكمة فى ردة الفعل يجنب عواقب لا ضرورة لها، والحكمة هنا تعنى عدم قيادة ما فهمته إلى نقيض متصلب.

٤- تجنبى التوقعات غير الواقعية حول الحب

فى هذا الصدد أوضحت الدراسة أنّ معظم النساء يرغبن بشكل مستمر سماع مشاعر حب زوجها لها، ولكن يجب ألا تتوقّع الزوجة الكثير؛ لأنّ الرجال مختلفون فى طباعهم، وفى التعبير عن مشاعر الحب بعد فترة سنوات من الزواج، فهو قد لا يتفوه بعبارة أنا أحبّك، ولكنّه قد يصل إلى المنزل حاملاً هدية ولو رمزية، أو وردة لزوجته، هنا يجب على المرأة أن تفهم أنّ هذا ربّما يكون التعبير عن حب الزوج، ومن غير المستحسن الإصرار على أن يتفوّه الزوج بكلمات رنانة عن الحب.

٥- لا تغيبى الحوار

غياب الحوار بين الزوجين هو الذى يتسبّب فى التكتم عن التعبير عن المشاعر والآراء، فنقطة الحوار هى التى تجلب التفاهم، وغيابها يعنى غياب التفاهم، يجب على الزوجة الإكثار من الحوار الهادف والمهذب والعقلانى فى التعامل مع الحياة الزوجية، فحتى المشاكل المعقّدة بين الزوجين يمكن إدخالها فى نقطة الحوار. ولا يمكن تهميش أى مشكلة منها، بما فى ذلك المشاكل الناجمة عن المعاشرة الحميمية،

يجب ألا تتردّد الزوجة في مناقشة أي خلل في العلاقة الحميمية التي تعتبر جزءاً مهمّاً في العلاقة الزوجية بشكل عام.

٦- اعترفا بمقدرات الآخر

قالت الدراسة إنّ امتداح أحد قام بعمل جيِّد لا يقلِّل من قيمة مَنْ يقدّم المديح، وهذا ينطبق على حياة الأزواج أيضاً، يجب على الزوج الاعتراف بالميزات، والمؤهلات، والقدرات التي تظهرها الزوجة، وعدم الاستخفاف بهذه الأمور فقط لأنّها امرأة، وكذلك يجب على الزوجة أن تعترف بالأمور الجيِّدة، والإمكانيات الإيجابية التي يمتلكها الزوج، هذا الاعتراف المتبادل ـ بحسب رأي الدراسة ـ هو حافز مهم للتحسّن بشكل مستمر، وإعطاء القيمة للشخصية، وأكّدت الدراسة أنّ على الزوجين إظهار افتخارهما ببعض؛ لأنّ ذلك هو "الفيتامين" الذي يغذّي الحب.

٧- ابتعدي عن التعنت

التعنت في الرأي لا يعتبر حواراً، ولا تبادلاً للآراء، بل هو صب للزيت على النار، فهناك أناس متعنتون بطبيعتهم، ولكن يجب أن يدركوا ذلك بالنظر إلى مَنْ هم حولهم، يجب على المتعنتين متابعة سلوكهم، ولو تضمن ذلك المعالجة النفسية إذا كانت حالة التعنت مستعصية على الحل بالحوار، أو بالإقناع، ومما هو مؤكد أنّ الحياة مع مَنْ هم متعنتون في آرائهم ومواقفهم لا تطاق؛ لأن في ذلك فرضاً للآراء على الآخرين، إن كانت الآراء صحيحة أم خاطئة.

٨- انظري إلى الطفل الذي بداخله

كثير من الأزواج مهما كبروا، يعيشون فترات طويلة من حياتهم، حتى في تفاصيلها الصغيرة، وهم منجذبون لما كانت تفعله أمّهاتهم معهم، قد

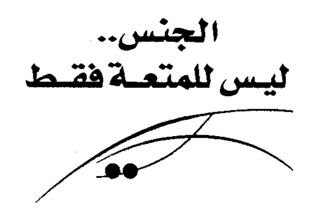
يكون الأمـر بسـيطاً جـدّاً يتـعلّق بنوع ياقـة القـمـيص التى يـحب الزوج ارتداءها، أو فى رائحـة عطر مميّزة.. تذكره بطفولتـه، يمكنك بذكائك اكتشاف هذه التفاصيل من خلال حديث الزوج، والتى سيفصح عنها فى اللاشـعور بين الحـين والآخـر، وحاولى تطبيـقهـا، بل اجعليـها إحـدى عـاداتك التى أحـببتـهـا من كلامـه، وبيِّنى له أنّ مـا يقـوله مناسـباً، ولكن احـذرى أن تلعبى دور الأُم الثـانية، فـهو أمـر سيقيدك لاحقاً وسيـزعجه هو نفسه إنّ اكتشفه.

٩- لا تتجاهلى أفكاره

بعض الأزواج المبدعين يعيشون حالات من الإحباط، فهم يقبلون على الإنتـاج فى فن من الفنون كـهـواية، وببـسـاطة يفـشلون فـيـه، فى هذه الحـالة، حـتى لو تكرّر الأمـر، تجنبى السـخـرية، مـا دامت الهـواية التى يحبها الزوج لا تؤثِّر على رزق بيته، بل شجِّعيه عليه، لأنّك ستجنين ثمرة نجاحه لاحقاً.

■■■

الجنس..
ليس للمتعة فقط



١- كشفت الاختبارات العلمية أنّه عندما تمارس النساء الجنس ينتج جسمهنّ كمية مضاعفة من هرمون الأستروجين والذى يجعل شعرهنّ لماع براق وجلدهنّ ناعم.

٢- ممارسة الجنس بطريقة هادئة مسترخية يقلّل من نسبة التعرّض إلى الأمراض الجلدية عموماً والإلتهابات الجلدية والنمش خاصة. العرق المنتج فى عملية الجنس ينظّف فتحات الغدد العرقية ويجعل الجلد لماعاً.

٣- عملية الجنس تحرق السعيرات الحرارية التى تجمعت من جراء تناول عشاء رومانسى على ضوء الشموع.

٤- الجنس هو أسلم رياضة من الممكن ممارستها. هذه الرياضة تمدد وتضبط عمل كل عضلة فى الجسم تقريباً. إنّ ممارستها أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة ٢٠ شوطاً جيئة وذهاباً فى البركة بالإضافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج إلى حذاء خاص بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين.

٥- الجنس علاج ناجع وفورى لحالات الإحباط البسيطة. حيث تساعد عملية الجنس على إفراز الإندروفين فى مجرى الدم والذى

يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة ويترك الشخص بإحساس الرضا والسعادة.

٦- كلّما أكثرت من الجنس كلّما قدم لك الجنس أكثر. الجنس المثار جنسياً يفرز كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة والتى تدعى فيرمونز أو (الفيرمونات). هذه الروائح والعطور الطبيعية تفعل فعلها بالجنس الآخر وتبقيه شبقاً مشتاقاً دائماً وأبداً.

٧- الجنس هو من أسلم أنواع المخدّرات فى العالم فهو يتميّز بفعالية تفوق الفوليم (دواء منوّم) بعشرة أضعاف.

٨- التقبيل كل يوم يبقيك بعيداً عن مثقب دكتور الأسنان فالتقبيل يساعد على إسالة اللعاب ليقوم هذا بدوره بتنظيف بقايا الطعام من بين الأسنان ويقلّل من نسبة الأحماض فى الفم والتى تسبب السوسة وتراكم طبقة الجير على الأسنان.

٩- والجنس فى الحقيقة يعالج آلام الرأس المبرحة. فجلسة واحدة من ممارسة الحب يقلّل من التوتر والجهد والذى يضيق شرايين الدم فى المخ وتحدث آلام الرأس.

١٠- الإكثار من ممارسة الجنس يساعد على فتح مجارى التنفّس وخصوصاً الأنف المزكم. الجنس هو الدواء الوطنى المضاد للرشح والحسّاسية ويساعد على محاربة ضيق التنفس وحمى القش.

اختبرى قوة علاقتك الزوجية

هل أنتِ:

تبحثين عن شتى الأعذار كى تكونى بعيدة عن زوجك.

اهتماماتك خارج البيت وعلاقتك بالأهل والصديقات تأتى بالمقام الأوّل قبل الزوج. إنّ إجابتك بنعم على هذين السؤالين يعنى أنّ حياتك الزوجية فى خطر، وعليك بذل مزيد من الجهد للتقرّب من زوجك وقضاء وقت أطول معه والبحث عن مشتركات تجمعكما وتشد بعضكما لبعض.

- صح أم خطأ؟

زوجك دائم الإنشغال عنك مما يدفعك للبحث عما يشغل وقتك ويملأ وقت فراغك.

كثير من المعارف والصديقات والمقربات إليك لا يعرفهم زوجك ولا يحاول أن يعرف عنهم شيئاً.

إذا أجبت بصح عليك بذل مزيد من الجهد للتقرّب من زوجك؛ لأن هذا التباعد يمكن أن يصدع علاقتكما الزوجية، وبدلاً من الشعور بالحزن على وجود عوالم أخرى لزوجك حاولى أن تكونى جزءاً منها مع منحه الحق فى بعض الخصوصية والإستقلالية.

توافقين على:

تشعرين بأنّك مستقلة وإيجابية وفعالة.

كل منكما يريد أن يقتطع وقتاً كى يكون مع الآخر بغض النظر عن مدى إنشغالكما.

هذا يعنى أنكما تعرفان فنّ العيش كزوجين وتدركان أنّ الموازنة بين قضاء الوقت معاً والاستقلالية هو سرّ النجاح وأن شحن العلاقة الزوجية بالقوّة والديمومة مثل ملء السيارة بالبترول، إذاً عليك أن تعيدى الملء كلّما فرغ الخزان.

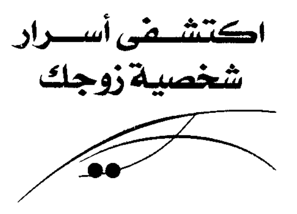
حقائق بالأرقام:

فى دراسة أجريت فى بريطانيا مؤخراً ظهر أن ٢٠٪ من الأزواج يعودون من رحلات السفر وهم متأزمون نفسياً بسبب تباين الميول ووجهات النظر فى ترتيب برنامج الرحلة.

٨٠٪ من الأزواج البريطانيين يرغبون فى النوم فى فراش منفصل لو كان الأمر بيدهم وأن أكثر من ٥٠٪ يشعرون بعدم الراحة بسبب الشخير أو عادات النوم المزعجة التى تجعلهم يستيقظون ليلاً.

■■■

اكتشفى أسرار شخصية زوجك



سيدتى، إنّ عليك التركيز الدائم والاهتمام بإكتشاف الجوانب المضيئة فى شخصية زوجك سواء فى أثناء مدة الخطوبة أو حتى بعد الزواج بمدة طويلة إلى حدٍ ما. إنّ هناك بعض الفتيات يحرصن على التعرّف على شخصية الزوج قبل الإرتباط به. فإذا كنت منهنّ فلعلّك قد اقتنعتِ بشخصية زوجك عندما تقدم لخطبتك فهذا من حسن حظّك، أمّا إذا كانت قناعتك لم تكتمل فى البداية فلابدّ وأنّها قد اكتملت بعد المخالطة وحسن المعاشرة بينكما مع مرور المزيد من الوقت. أمّا فى حالة نسيانك لشخصية زوجك عندما تقدّم لخطبتك حتى وإن مضى على تلك اللحظة أكثر من عشرين عاماً؛ فهذا يدلّ على فقدانك للعاطفة الجياشة "الرومانسية" التى يجب عليك الاحتفاظ بها مهما طال الزمن فاحذرى!!.

هناك الكثير من السيّدات اللاتى يتناسين أجمل اللحظات الأولى فى حياتهنّ العاطفية، وقد يعود السبب إلى غموض شخصية أزواجهنّ أو فارق العمر الكبير بينهما أو صعوبة حل لغز تلك الشخصية من قبلهنّ، وقد يرجع هذا أيضاً إلى عدم محاولة الطرفين للإقتراب أكثر والانسجام مع بعضهما. على العموم كم من (أم) أمضت سنين من

عمرها فى بيت الزوجية دونما علم منها عن جوانب كثيرة لشخصية زوجها، بينما بعضهنّ أخذهنّ الفضول للإستيضاح والوصول إلى خبايا نفسية الزوج والتعرّف على أسراره وما يجول بخاطره. وتختلف المهارات فليست كل امرأة بمهارة الأخرى، فمنهنّ مَنْ ظهرت لها شخصية زوجها بوضوح شديد عقب زواجهما مباشرة، ومنهنّ مَنْ مرّت بمعاناة شديدة حتى مقومات شخصية زوجها، وبالرغم من هذا فهى تعيش عيشة راضية موفّقة؛ لأنّها تقدِّم الكثير من التنازلات للزوج ولأهله ولأفراد أسرتها عامّة.

■■■

14

أسرار لمساعدتكم فى

حياتكم الجنسية

الرجال مليئون بالمفاجئات، وسلوك غرفة النوم ليس إستثناءا. وللوصول إلى قعر الأشياء، فقد قام العالِم النفساني "جورج واينبرغ"، مؤلّف كتاب "لماذا لا يلتزم الرجال: الحصول على ما تريدان كلاكما بدون مراوغة"، وهو كتاب يدرس السلوك الذكرى فى العلاقات الرومانسية بالدخول إلى عالم الرجل والبحث عن الحقائق. وبينما لا نستطيع توضيح كلّ السلوك الذكرى، وإليكن ٥ أسرار جنسية قد تساعدكن على فهمه وتصبحن أقرب منه.

١- الخوف من أنه سيخذلك

بشكل حرفى، يحسّ الرجال بضغط كبير من رأيك فى أدائهم الجنسى. "فى الماضى، لم يكن الرجال يقيّمون أدائهم الجنسى؛ لأنّهم لم يفترضوا أنّهم بحاجة لرأى النساء. ولكن النساء الغربيات لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهنّ الخاصّة فى غرفة النوم. ممّا شجّع النساء على الإنفتاح حول رغباتهنّ الجنسية ومشاكلهنّ. وفجأة، زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أنّ المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيِّئة، إلا أنّه يواجه صعوبة فى مسامحة نفسه.

التحـذير: إذا كـان زوجك يعـانى من مـشكلة الإثارة أو الحفـاظ على الإنتصاب، فقد يبدأ بلومك فى محاولة لحماية أناه.

٢- يحتاج الرجال للمصادقة للحصول على القوة

الجنس هو مصدر القوّة بالنسبة للرجل والبرهان القاطع بأنّه رجل يملك مقومات الذكورة. فبالنسبة للرجل، فإنّ ممارسة الجنس هى وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة: أساساً، يريد زوجك أن يكون البطل الأعظم، وهو يريدك بالتأكيد أن تريه فى تلك الصورة دائماً. فعندما يرضيك جنسياً، يشعر مثل "سوبرمان". إذا كنت تستمتّعين بالجماع، دعيه يعلم أنّك سعيدة.

التحذير: لا تشجيع يعنى لا إثارة جنسية.

٣- لا تكبتى مشاعرك بالسرور والسعادة

أى كلمة أو أى صـوت أو أى أنين يعنى الكثير له. ولكن هـذا لا يعنى أن تزيّفى سعادتك. لا تتركيه ينتظر طويلاً، فقد يفقد مشاعر الإثارة، إذا كنتما على وشك ممارسة الجنس، أنسى كل شىء وركّزى معه. فالرجل يحب أن يشعر أنّه مرغوب فيه. تحذير: إذا كان زوجك يشعر بالإهانة عندما تبدئين بالتحرّش به، تخلّصى منه.

٤- الرجال يتمنّون لو كانوا يملكون أجساماً أكثر لياقة أيضاً

بالرغم من أنّ الرجال قد لا يقلقون حول وزنهم تقريباً بنفس قلق النساء، لكنّهم يملكون صورتهم الخاصّة.

تحذير: أكثر الرجال يقلقون بشأن حجم قضيبهم، وحالتهم الصحيّة العامّة، وطولهم، والصلع. بكلمة أخرى، هم يتمنّون ممارسة الجنس تحت ضوء القمر فى غرفة النوم بقدر ممّا تتمنّاه النساء.

٥-أكثر الرجال لن يغفروا الخيانة

الرجال الذين تعرضوا للخيانة، خصوصاً فى غرفة النوم، من المحتمل ألا يغفروا لشريكاتهم من النساء.

تحذير: الرجال يبحثون عن امرأة يثقون بها.

لذا أظهرى ولاءك ليس فقط بواسطة الكلام، ولكن بالفعل أيضاً. عندما تلتزمين فى علاقة يجب أن تظهرى محبتك ودعمك للشريك أمامه وأمام الزملاء والأصدقاء وأن تدافعى عنه عند الضرورة. هذا الولاء سيجعل الرجل يشعر بالأمان أكثر وسيعطيه الحافز للسماح لنفسه بالإنطلاق أكثر فى غرفة النوم معك.

حدّد الوضعية التى تشعركما بالراحة

١- هل أنت أعسر أو أيمن؟

أى جانب "تفضّل"؟ فى أغلب الأحيان، تفضّل النساء ذات الوضعية للجماع، ولكن هل هو المناسب لها؟ هذا ما لا تعرفه، يجب أن تتحدّثا عن هذه الأمور وتعرفا الوضعيات التى تفضّلها وتشعركما بالراحة، إذا لم تكن مرتاحا فكيف تشعر باللذة والمتعة. هناك عدة وضعيات معروفة، بالإضافة إلى خيالكما الواسع. ولكن أبداً لا تحدّد الجماع بطريقة واحدة، وإلا أصبح أداءه مملّاً، وفاتراً.

٢- إستعملا الكريمات والمراهم الملينّة:

عادة ما يطغى التوتر على الجو العام، خصوصاً للأزواج الجدد، الذين يريدون البدء فى الحياة الزوجية مباشرة، ولكن انتظرا، يسبّب التوتر والضغط النفسى حالة من الجفاف فى المهبل، وهذا يسبّب ألم شديداً عند

ممارسة الجنس. هذا بالإضافة إلى أنّ القضيب غالباً ما يكون جافّاً أيضاً، ويعتمد بالأساس على المطريات الطبيعية التى يفرزها المهبل، لذا إذا تريدان أن تبدأ بطريقة صحيحة بدون ذكريات مؤلمة، قوما بإستعمال جل خاصّ أساسه مائى، وهو متوفّر فى الصيدليات وعند أطباء الصحة الجنسية.

٣- تحركا وفقا لطبيعتكما:

يقول خبراء الجنس أنّ النساء يجب معاملتهنّ بنعومة وببطء، بينما يجب معاملة الرجل بخشونة وسرعة. وهذا سر بحد ذاته، فالمرأة تستجيب للمسات الناعمة والحركات اللطيفة التى تحاكى أنوثتها ولا تسبب لها الألم والفزع. بينما وفقاً لطبيعة الرجل فإنّه يحتاج إلى القوّة والسرعة لهذا يلاحظ الأزواج فى نهاية العملية الجنسية أنّ الرجل يصبح أسرع لأنّه على وشك القذف.

٤- الممارسة تصنع الخبرة:

هل قمتما بممارسة الجنس مرّة واحدة، وحكمتما على الموضوع أنّه مؤلم وغير ممتع. هذا خطأ شائع خصوصاً بين الأزواج الجدّد. الجماع أو الممارسة الجنسية طبيعة موجودة فى الإنسان والحيوان وسائر الكائنات الحيّة، وأساسها الغريزة للتكاثر، ولكن إذا تعرضنا لصدمة من أوّل مرة فعلى الأرجح أنّنا قد لا نتشجّع للقيام بها مرّة أخرى، وهنا الخطأ الأكبر؛ لأنّنا إذا لم نتمرّن لن نعرف كل أسرار العملية الجنسية، ولن نشعر بمتعتها. وحدها الممارسة ستزيد من معرفتك بالجنس، وستزيل كل المخاوف.

٥- الحاجات الخاصّة:

بعض الرجال قد يلجأون للعادة السريّة لإشباع رغباتهم والتخلّص من الضغط الجنسى خصوصاً فى فترة المراهقة، والبلوغ المبكر، والعادة

السرية فى رأى العديد من الأطباء حالة طبيعية يقوم بها الشاب للتنفيس عن الضغوط الجنسية التى تؤرقه، وإذا لم تتعدَ مجرّد مرّات قليلة ولم تتحوّل إلى هوس فإنّها طبيعية، وغير مؤذية. ولكن المشكلة التالية هى أنّ الرجل يصبح بحاجة إلى إثارة أكبر واحتكاك أسرع لبلوغ الذروة؛ لأنّ الأعصاب اعتادت على حركة معيّنة. إذا كنت تعانى من هذه المشكلة فعلى الأرجح أنت بحاجة إلى معاملة خاصّة، إذا استعملت المراهم، مع المداعبة المطولة فقد تنجح فى بلوغ الذروة ولكن لا دواء يستطيع إعادة الأعصاب إلى وضعها الأوّل، لهذا لا تفرط فى إستعمال العادة السرية.

٦-الوسائل المساندة:

إذا كنتِ وزوجك مغامران وتحبان التجديد، فيمكنكما الإستفادة من المجموعة الواسعة من الألعاب الجنسية التى ستبدو أحياناً مضحكة، ولكنّها تساهم فى تحريك ركود العلاقة الجنسية، وحتماً ستحصلان من خلالها على متعة ما.

٧-استعملا يديكما:

لا شىء أسوأ من الشريك السلبى الذى يستلقى إلى الوراء وينتظر أن تنتهى ممّا تقوم به. وكأن العلاقة الجنسية لا تعنيه، فهو مستقبل ولا شىء غـيـر ذلك. إذا كنت من هذا النوع، فنحن نهنّئك على برودة أعصابك، وننصحك بأنّ تتحرّك قليلاً وإلا فلن تشعر بمتعة الممارسة الجنسية أبداً. إذا كنت حقا لا تحب الشريك صارحه بهذا الأمر، ولكن تحمل العواقب، لأنّك ستصبح مهمشاً دائماً فى العلاقة الجنسية. لن يكلّفك شىء إذا عانقته، وداعبته، ولعبت بشعره، ونترك الباقى لخيالك،

توجد على جسم الإنسان ألف نقطة عصبية يمكنك من خلالها إثارة الشريك، بينما تستمتعا معاً. لا تكن أحد الوسائد الإضافية على السرير.

ماهى أفضل طريقة للممارسة؟

فى دراسة حول أفضل الأوضاع لممارسة الجنس تمت على ١٥٠٠ امرأة طبعاً فى أمريكا اتّضح الأتى ٣٠٪ يفضلون أن يكون الرجل أعل، ٢٨٪ يفضلون أن تكون المرأة أعل، ٢١٪ يفضلون الوضع الفرنسى (المعاشرة فى المهبل، ١٦٪ يفضلون الجنب، ٪ أوضاع اخرى.

وأخيراً ليعلم كل المتزوّجين أن أكثر من ٦٠٪ منها أوضاع يصعب تطبيقها أو الإستمتاع بها هذا بالإضافة إلى حرمتها الدينية وإلى المحاذير الكثيرة التى يجب مراعتها لتجنب الأمراض.

■ ■ ■

